

## GUTEN MORGEN LOIPERSDORF

Bei verschiedenen Übungen aus TaiChi, QiGong, Yoga und Stretching tust du deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes.

Genieße dabei die stärkende Energie des Krafthügels mit Aussicht auf das Thermenresort Loipersdorf – für einen ganz besonderen Start in den Tag.



## KLANGSCHALENREISE & GEFÜHRTE ENTSPANNUNG

Genieße 25-Minuten-Entspannung in der Salzgrotte. Die Entspannung mit Klangschalen ist eine uralte Methode der Meditation. Die Klänge und Schwingungen der Schalen harmonisieren und beruhigen Körper und Geist.

Bei der geführten Entspannung begibst du dich auf eine angeleitete Traumreise – karibische Inseln und verzauberte Wälder erwarten dich hier.



## AQUA RELAX UND AQUA QI

Entspanne dich bei Atemübungen, QiGong und TaiChi im heilenden Thermalwasser oder lass dich bei unserer Aqua Relax-Partnereinheit von deinem Partner im warmen Wasser auf Händen tragen.



UHRZEIT	MONTAG   MITTWOCH   FREITAG	DIENSTAG   DONNERSTAG
7:45	Guten Morgen Loipersdorf Krafthügel*	Guten Morgen Loipersdorf Krafthügel*
08:45	Smovey Aqua Thermen Außenbecken	Wassergymnastik Thermen Außenbecken
09:30	Nature Fit**	Nature Walk**
11:00	Splish-Splash Acapulco Pavillon	Spike-Ball Acapulco Pavillon
11:30	Nature Relax Acapulco Pavillon	Nature Relax Acapulco Pavillon
12:40	Aqua Jogging Sportbecken	Bauch Beine Po Sportbecken
13:30	Spike-Ball Acapulco Pavillon	Splish-Splash Acapulco Pavillon
14:00	Klangschalenreise*** Salzgrotte	Geführte Entspannung*** Salzgrotte
14:45	Aqua Relax Thermen Außen-/Innenbecken	Aqua Qi Thermen Außen-/Innenbecken
15:25	Aqua Pilates Schaffelbad (Atriumbecken)	Aqua Relax Schaffelbad (Atriumbecken)
17:30	Laufftreff**** (Freitag um 18:00 Uhr)	

\*Treffpunkt bis spätestens 07:40 Uhr am GSC (Haupteingang Therme)

\*\*Treffpunkt bis spätestens 09:25 Uhr am GSC (Haupteingang Therme)

\*\*\*Beitrag für die Einheit: € 3,50 pro Person, begrenzte Teilnehmerzahl

\*\*\*\*Treffpunkt Mo und Mi bis spätestens 17:25 Uhr, Fr um 17:55 Uhr am Thermeneingang

## SMOVEY AQUA

Kraft und Ausdauer sind bei unseren Smovey Einheiten gefragt. Schwinde bei motivierender Musik deine Smoveys im Wasser und kräftige dabei deine Muskulatur.



## NATURE WALK / NATURE FIT

Unsere TrainerInnen begleiten dich auf verschiedenen Wegen rund um das Thermenresort Loipersdorf. Trainiere bei flotten Wanderungen deine Ausdauer oder stärke deine Muskulatur bei kräftigenden Übungen, auch Gleichgewicht und Koordination kommen dabei nicht zu kurz. Das Ganze in der Natur und an der frischen Luft – Loift bei uns!



## AQUA JOGGING

Joggen im Wasser? Richtig! Gut ausgestattet mit unseren Aqua-Jogger-Gurten kannst du deine Jogging-Runden im Sportbecken drehen – ganz ohne Bodenkontakt!

Das gelenksschonende Aqua Jogging trainiert vor allem deine Ausdauer. Verschiedene Übungen, angeleitet von unseren TrainerInnen, beanspruchen auch deine Muskulatur. Ein perfektes Ganzkörpertraining – Loift bei uns!

