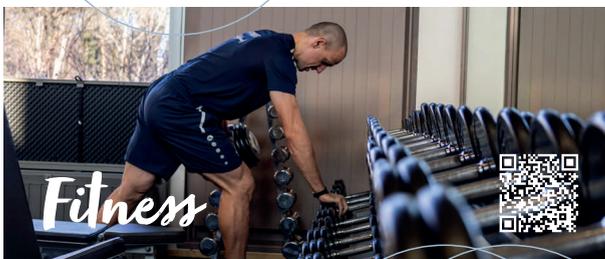


FREIZEITAKTIVITÄTEN



Stand 06/2024. Vorbehaltlich Druckfehler sowie Preis- und Angebotsänderungen.

LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH
Thermenstraße 152, 8282 Bad Loipersdorf

Tel.: +43(0)3382/8204-0

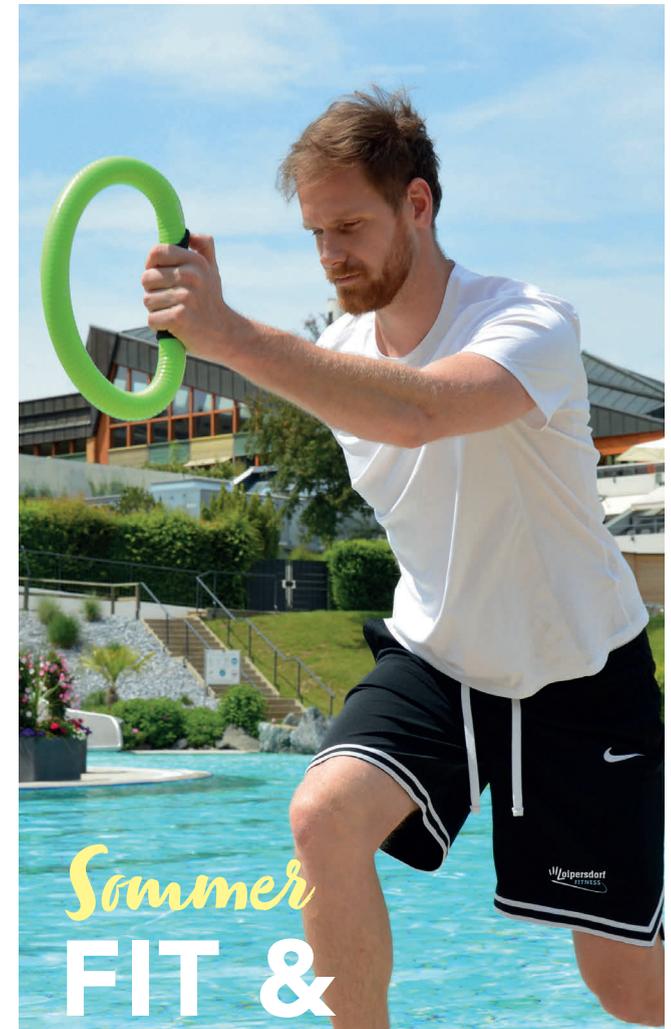
info@therme.at

therme.at

Loift bei uns!

SPORTANGEBOT

Thermenresort Loipersdorf



Sommer
FIT &
AKTIV

im Thermenresort und rundherum



AQUA BOARD POWER & BLISS

Probiere die neuen Aqua Boards aus: Du machst Übungen auf den schwimmenden Boards, aktivierst deine Mitte und findest Balance!

POWER ist ein Mix aus kräftigenden und schnellen HIIT-Übungen, während BLISS von Yoga-Asanas und ruhigen, statischen Posen inspiriert ist. So oder so: Dein Core wird es lieben!



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.



UHRZEIT	MONTAG MITTWOCH FREITAG	DIENSTAG DONNERSTAG
8:10	● Morning FIT Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Morning Stretch Thermal-Außen- oder Innenbecken
9:00	● Aqua Pilates Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua Relax Thermal-Außen- oder Innenbecken
09:45	● Smovey Aqua Acapulcobecken	● Smovey Aqua Acapulcobecken
10:30	● Aqua Jogging Sportbecken	● Bauch Beine Po Sportbecken
11:20	● Aqua Fun Acapulcobecken	● Aqua Fun Acapulcobecken
12:00	● Nature Fit (auf der Wiese) Acapulcopavillion	● Nature Relax (auf der Wiese) Acapulcopavillion
13:15	● Aqua Board Power* Sportbecken	● Aqua Board Bliss* Sportbecken
14:00	● Klangschalenreise** Salzgrotte	● Geführte Entspannung** Salzgrotte
14:45	● Aqua Stretch Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua Breathing Thermal-Außen- oder Innenbecken
15:25	● Aqua Relax Schaffelbad	● Aqua Pilates Schaffelbad
18:30	Laufftreff (Freitag 19:00 Uhr)	

*Treffpunkt 13:00 Uhr beim Sportbecken (Beitrag pro Einheit: € 5,-)

**Treffpunkt bis spätestens 13:55 Uhr bei der Salzgrotte;

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

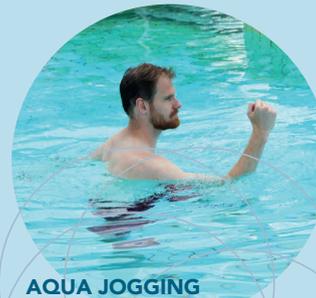
***Treffpunkt Mo und Mi bis spätestens 18:25 Uhr, Fr um 18:55 Uhr am Thermenvorplatz (Haupteingang Thermie)

SCHWEREGRADE ÜBUNGEN:

● Leicht ● Mittel ● Schwer

AQUA RELAX

Entspanne dich bei Atemübungen, QiGong und TaiChi im heilenden Thermalwasser.



AQUA JOGGING

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

Das gelenkschonende Aqua Jogging trainiert vor allem deine Ausdauer. Verschiedene Übungen, angeleitet von unseren Trainer:innen, beanspruchen auch deine Muskulatur. Ein perfektes Ganzkörpertraining. Loift bei uns!

SMOVEY AQUA

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



NATURE FIT & NATURE RELAX

Mach bei unseren Einheiten auf der grünen Wiese unter freiem Himmel mit! Direkt neben dem Acapulcopavillion gibt es für dich gebällte Abwechslung auf Matten.

Bei NATURE FIT fordern wir dich mit HIIT- und Aerobic-Elementen, bei NATURE RELAX kannst du mit Yoga- und Entspannungsübungen loslassen. Komme gerne in sportlicher Kleidung und jedenfalls in trockenem Zustand!



Gültig von
01.07. – 06.09.