

FREIZEITAKTIVITÄTEN



Stand 11/2024. Vorbehaltlich Druckfehler sowie Preis- und Angebotsänderungen.

LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH  
Thermenstraße 152, 8282 Bad Loipersdorf

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

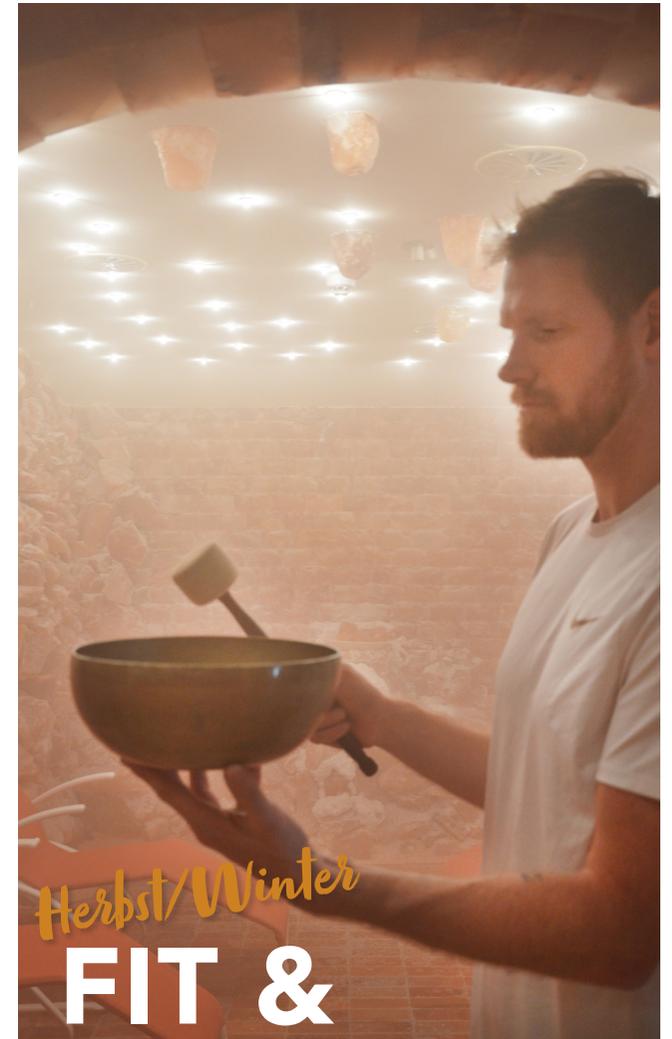
info@therme.at

therme.at

Loift bei uns!

SPORTANGEBOT

Thermenresort Loipersdorf



Herbst/Winter  
**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 Salzgrötte. 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
8:00	● Guten Morgen Sculpt Thermal-Außen- oder Innenbecken	
8:30	● Aqua Pilates Thermal-Außen- oder Innenbecken	
10:00	● Aqua Smovey Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua Smovey Thermal-Außen- oder Innenbecken
11:00	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Core Blast Sportbecken
12:00	● Aqua Relax Schaffelbad Atriumbecken	● Aqua Pilates Schaffelbad Atriumbecken
12:30	● Aqua Stretching Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua Breathing Thermal-Außen- oder Innenbecken
13:00	● Aqua Fun Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua HIIT Thermal-Außen- oder Innenbecken
14:00	● Klangschalenreise* Salzgrotte	● Geführte Entspannung* Salzgrotte
17:30	Lauftreff*** (Freitag 18:00 Uhr)	

Alle Einheiten (ausgenommen Lauftreff) können nur in Verbindung mit einem gültigen Thermeneintritt genutzt werden. Alle Einheiten im Sportbecken finden nur bei Schönwetter statt.

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

Beitrag für die Einheit: € 4,50 pro Person, begrenzte Teilnehmerzahl

\*\*Treffpunkt 14:45 Uhr beim Sportbecken (Beitrag pro Einheit: € 5,-)

\*\*\*Treffpunkt Mo und Mi bis spätestens 17:25 Uhr, Fr um 17:55 Uhr am Thermenvorplatz (Haupteingang Therme)

**SCHWEREGRADE ÜBUNGEN:**

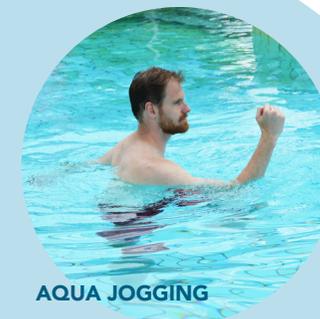
● Leicht ● Mittel ● Schwer

**AQUA RELAX**

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

**SMOVEY AQUA**

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

**AQUA JOGGING**

Joggen im Wasser? Richtig! Gut ausgestattet mit unseren AquaJogger-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 Trainer:innen, beanspruchen auch deine Muskulatur. Ein perfektes Ganzkörpertraining. Loift bei uns!