

# Sportprogramm



● *Thermenbad*
● *Erlebnisbad*
● *Schaffelbad*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.10–08.30 Uhr	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher-Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>
09.15–09.45 Uhr	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>
10.15–10.45 Uhr	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Wasserball <i>Sportbecken</i>	Rutschwettbewerb <i>Fun Park</i>
11.00–11.20 Uhr	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>
11.40–12.00 Uhr	Aqua Rückengymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	smoveyAQUA <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Rückengymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	smoveyAQUA <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Rückengymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	smoveyAQUA <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Rückengymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>
13.00–13.45 Uhr						Rutschwettbewerb <i>Fun Park</i>	Wasserball <i>Sportbecken</i>
14.00–14.30 Uhr	Klangschalen-Reise** <i>Salzgrotte</i>	Geführte Entspannung** <i>Salzgrotte</i>	Klangschalen-Reise** <i>Salzgrotte</i>	Muskelentspannung nach Jacobson** <i>Salzgrotte</i>	Klangschalen-Reise** <i>Salzgrotte</i>	Geführte Entspannung** <i>Salzgrotte</i>	Klangschalen-Reise** <i>Salzgrotte</i>
14.45–15.30 Uhr	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>
15.45–16.15 Uhr	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>
16.30–16.50 Uhr	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>
16.30–17.15 Uhr	Geführte Wasserentspannung* <i>Schaffelbad</i>	Geführte Wasserentspannung* <i>Schaffelbad</i>	Geführte Wasserentspannung* <i>Schaffelbad</i>	Geführte Wasserentspannung* <i>Schaffelbad</i>	Geführte Wasserentspannung* <i>Schaffelbad</i>	Geführte Wasserentspannung* <i>Schaffelbad</i>	
18.00–19.00 Uhr	Lauftreff <i>Treffpunkt: Thermeneingang</i>		Lauftreff <i>Treffpunkt: Thermeneingang</i>		Lauftreff <i>Treffpunkt: Thermeneingang</i>		

\* Die Übungen werden paarweise durchgeführt. Bitte kommen Sie daher idealerweise zu zweit.

\*\* Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte informieren Sie sich rechtzeitig am Info-Point im Thermenbad.

*Tipp: Nutze unser vielfältiges  
Behandlungs-Angebot im  
Gesundheitszentrum!*

# SPEZIALAUFGÜSSE

## Panorama Sauna im Schaffelbad

### Täglich (ausgenommen Freitag)

- 10.00 Uhr Den Alltag **LOSLASSEN** mit Musik
- 11.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 12.00 Uhr Fruchtig frisch **STÄRKEN**
- 13.00 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 14.30 Uhr Bewusstes **LOSLASSEN** bei einer Duftreise mit Musik (Düfte bewusst riechen und wahrnehmen)
- 15.30 Uhr **ERLEBEN** Sie gesunde Vitamine
- 16.30 Uhr **ERLEBEN** Sie Eis und Heiß
- 17.30 Uhr **BELEBTE** Haut durch Honigcreme

### Freitag

- 10.00 Uhr Den Alltag **LOSLASSEN** mit Musik
- 11.00 Uhr Fruchtig frisch **GESTÄRKT** in den Tag
- 12.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 13.30 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 14.30 Uhr Nachmittag mit dem Holzhacker **ERLEBEN**
- 15.30 Uhr Bewusstes **LOSLASSEN** bei einer Duftreise mit Musik (Düfte bewusst riechen und wahrnehmen)
- 16.30 Uhr **GESTÄRKT** durch Menthol und Eis
- 17.30 Uhr **BELEBTE** Haut durch Honigcreme
- 19.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 20.00 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 21.00 Uhr Entspannen und **LOSLASSEN** mit Musik

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Stand: Mai 2019

[www.therme.at](http://www.therme.at)



## SPORTPROGRAMM & Spezialaufgüsse

*Für jeden das  
passende Angebot!*

