

Unsere Sport-Trainer

TEAM

Maria Gutmann/Nordic Walking



Ihr Herz schlägt für die Natur - hier fühlt sie sich wohl. Maria kennt die Wege rund um die Therme wie keine andere. Bei einer beschwingten Nordic-Walking-Runde mit ihr kommen Sie auf Touren und lernen die Gegend kennen!

Monika Allram/Sporttraining



Sie ist eine echte Wasserratte, aber auch im Turnanzug fühlt sich Monika Allram pudelwohl. Wie auch Sie Ihr Körperbefinden verbessern können, zeigt sie Ihnen bei Wassergymnastik, Wirbelsäulentraining, Aquajogging oder Stretching.

Sepp Lind/Laufen



Das Loipersdorfer „Urgestein“ begründete einst den legendären Lauftreff, den er auch heute noch jeden Montag, Mittwoch und Freitag ab 18:00 Uhr anführt. Gleichgesinnte schätzen die abwechslungsreichen Runden im Laufparadies rund um die Therme.

Animation & Sport

PROGRAMM

Winter 2011

Erleben à la Loipersdorf

DRINNEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00-08.20	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
09.00-09.20	Aqua-Floating	Aqua-Floating	Aqua-Floating	Aqua-Floating	Aqua-Floating
09.30-10.15	Rückentraining im Fitness-GALAXY**	Wirbelsäulen-Training*	MFT-Gleichgewicht & Stabilisation*	Wirbelsäulen-Training*	MFT-Gleichgewicht & Stabilisation*
11.30-11.50	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
13.30-14.15	Stretching*	Pilates*	Bauch-Beine-Po*	Stretching*	Pilates*
14.00-14.45	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness
15.30-16.15	Wirbelsäulen-Training*	MFT-Gleichgewicht & Stabilisation*	Wirbelsäulen-Training*	Rückentraining im Fitness GALAXY**	Wirbelsäulen-Training*
16.30-16.50	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
16.30-17.15	Wassermeditation	Wassermeditation	Wassermeditation	Wassermeditation	Wassermeditation

SAMSTAG: Aquafitness (14.00 Uhr), Wassermeditation (16.30 Uhr).

* Trainingsbekleidung


Thermenlagune


Gymnastikraum


Schaffelbad


Treffpunkt: vor Gymnastikraum

DRAUSS'N

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10.00-11.30	Nordic Walking mit Most-Labestation*		Nordic Walking zu „Wasser & Brot“*		Nordic Walking mit Einkehrschwung*
10.30-11.15	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
14.30-15.15	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging	Aquajogging
18.00-19.00	Lauftreff		Lauftreff		Lauftreff


Thermeneingang


Sportbecken

FÜR UNSERE THERMENGÄSTE SIND DIE EINHEITEN KOSTENLOS

Die Teilnahme erfolgt bei allen Einheiten auf eigene Gefahr. Programmänderungen sind vorbehalten.
(Stand: 01. November 2011).

* Von 12. bis 26. Dezember 2010 findet kein Nordic Walking statt.

www.therme.at

