

Sport- und Wellnessprogramm

| | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--|---------------|---------------------|---------------------------|--|-------------------------|---------------|
| Montag | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool | Donnerstag | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool | |
| | 9.00 | Wirbelsäulentraining 35' | Gymnastikraum | | 9.00 | Bauch – Beine - Po Gymnastik 40' ** | Gymnastikraum | |
| | 10.00 | Körperanalyse 20' * | Fitnessraum | | 11.00 | Tennisschule ☀ 55' *** | Tennisplatz | |
| | 10.30 | Beauty Gespräch 20' | Creme Bar | | 13.00 | Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20' | Fitnessraum | |
| | 11.00 | Nordic Walking ☀ 45' ** | Rezeption | | 14.00 | Phantasiereise 25' | Gymnastikraum | |
| | 11.00 | Videofilm über Ungarn 60' | Shali Mar Bar | | 16.00 | Wirbelsäulentraining 35' | Gymnastikraum | |
| | 13.00 | Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20' | Fitnessraum | | 19.00 | Live Tanzmusik | Shali Mar Bar | |
| | 14.00 | Qi Gong/8 Schätze (Entspann.tech.) 20' * | Gymnastikraum | | Freitag | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool |
| | 15.00 | Hotelrundgang 30' ab 5 Pers. | Information | | | 9.00 | Pilates Training 40' ** | Gymnastikraum |
| 16.00 | Body Fit Training 40' ** | Gymnastikraum | 10.00 | Körperanalyse 20' * | | Fitnessraum | | |
| 19.00 | Live Tanzmusik | Shali Mar Bar | 11.00 | MBT Einführung 20' | | Rezeption | | |
| Dienstag | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool | 13.00 | | Nordic Walking ☀ 45' ** | Rezeption | |
| | 9.00 | Gummi Band Training 40' ** | Gymnastikraum | 13.00 | | Beauty Gespräch 20' | Creme Bar | |
| | 11.00 | Yoga Gymnastik 35' * | Gymnastikraum | 14.00 | | Qi Gong/8 Schätze (Entspann.tech.) 20' * | Gymnastikraum | |
| | 13.00 | Autogenes Training (Entspann.tech.) 25' * | Gymnastikraum | 15.00 | | Hotelrundgang 30' ab 5 Pers. | Information | |
| | 14.00 | Golfschnuppern ☀ 60' *** | Driving Range | 15.30 | | Weinverkostung ungarischer Weine 30' | Restaurant | |
| | 15.00 | Ungarische Spezialitäten Kochkurs 30' | Restaurant | 16.00 | Soft Ball Training 40' ** | Gymnastikraum | | |
| | 16.00 | Die 5 Tibeter (Entspannungstech.) 20' * | Gymnastikraum | 19.00 | Live Tanzmusik | Shali Mar Bar | | |
| | 17.30 | Ungarischer Abend mit Zigeunermusik im Halbpensionsarrangement inklusive | Restaurant | Samstag | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool | |
| | 19.00 | Live Tanzmusik | Shali Mar Bar | | 9.00 | Sonnengebet (Entspannungstechnik) 20' * | Gymnastikraum | |
| Mittwoch | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool | | 10.00 | Wirbelsäulentraining auf dem Ball 35' ** | Gymnastikraum | |
| | 9.00 | Bodyball Training 40' ** | Gymnastikraum | | 11.00 | Videofilm über Ungarn 60' | Shali Mar Bar | |
| | 11.00 | Nordic Walking ☀ 45' ** | Rezeption | | 12.00 | Bogenschiessen ☀ 45' ** | Rezeption | |
| | 13.00 | Ungarische Sprachstunde 30' | Rezeption | | 14.00 | Golfschnuppern ☀ 60' *** | Driving Range | |
| | 14.00 | Muskelentspannungs-training 30' * nach Jacobson | Gymnastikraum | | 17.30 | Zalaier Abend mit Zigeunermusik im Halbpensionsarrangement inklusive | Restaurant | |
| | 14.30 | Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik 30' | Gymnastikraum | | 19.00 | Live Tanzmusik | Shali MarBar | |
| | 16.00 | Stretching (Dehnen) 30' | Gymnastikraum | | Sonntag | 8.00 | Wassergymnastik 20' | Pool |
| | 19.00 | Live Tanzmusik | Shali Mar Bar | 9.00 | | Die 5 Tibeter (Entspannungstech.) 20' * | Gymnastikraum | |
| | | | | 11.00 | | Autogenes Training (Entspann.tech.) 20' * | Gymnastikraum | |
| | | | 14.00 | Tennisturnier ☀ 60' | | Tennisplatz | | |
| | | | 19.00 | Live Tanzmusik | | Shali Mar Bar | | |



*

**

Bei Schönwetter

EUR 3,—

EUR 6,—

EUR 9,—

