



HOTEL
BAYERN
vital

Wochenplan für unser Fitness- und Entspannungsangebot

<u>Montag:</u>	08:00	Begrüßung
	09:00	Rückenfit (2x 45 min.)
	11:00	Body & Balance
	12:00	Qi Gong (2x 45 min.)
<u>Dienstag:</u>	08:00	Nordic Walking
	09:15	Rückenfit (2x 45 min.)
	11:00	Qi Gong (2x 45 min.)
	12:45	Meridianübungen
<u>Mittwoch:</u>	08:00	Qi Gong (2x 45 min.)
	09:45	Rückenfit (2x 45 min.)
	08:30	Thumsee-Wanderung
	11:30	Nordic-Walking
	12:45	Progressive Muskelentspannung
<u>Donnerstag:</u>	08:00	Rückenfit (2x 45 min.)
	09:45	Qi Gong (2x 45 min.)
	11:30	Rückenschule „Achtsamkeit auf meine Rückengesundheit“
	12:45	Stretch & Relax
<u>Freitag:</u>	08:00	Qi Gong (2x 45 min.)
	09:45	Rückenfit (2x 45 min.)
	11:30	Progressive Muskelentspannung
	12:30	Abschlußgespräch
<u>Samstag:</u>	08:00	Nordic Walking
	09:15	Qi Gong (2x 45 min.)
	11:00	Rückenfit (2x 45 min.)
	13:00	Meridianübungen

Änderungen vorbehalten!

Für unsere kurzentschlossenen Gäste:

Für eine Tagesgebühr von 10,00 € können Sie sich, an der Rezeption, für die Teilnahme an den Kursen eintragen

Treffpunkt für alle Aktivitäten in der Hotelhalle, ausgenommen Aqua-Fit (Treffpunkt im Hallenbad).

Teilnahme für alle Aktivitäten auf eigene Verantwortung!



HOTEL
BAYERN
vital

NORDIC WALKING:

Ein Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken und Handschlaufen.

Man läuft sanft, ohne Stoßbelastung, wobei die Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur gleichzeitig gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem effektiv trainiert wird.

RÜCKENFIT:

Übungen und Trainingsmöglichkeiten für einen gesunden, starken Rücken.

BODY & BALANCE:

Ein ganzheitliches Trainingskonzept, das westliches Fitnessdenken harmonisch mit fernöstlichen Disziplinen verbindet. Es beinhaltet Elemente aus Qi Gong, Yoga und Pilates.

QI GONG:

Gekennzeichnet durch runde, spiralförmige und weit ausgedehnte Bewegungen, beinhalten die Übungen die Regulation von Körper, Geist und Atmung nach dem Yin/Yang - Prinzip. Sie werden in China in Sanatorien als aktive Behandlungsmethode zur Gesundheitsförderung, Körperstärkung und Selbstheilung angewendet.

MERIDIANÜBUNGEN:

Diese Übungen bieten uns eine einfache und effektive Möglichkeit, den Energiefluss in unserem Körper zu harmonisieren und damit die Funktionsweise unserer Organe, unser seelisches Gleichgewicht und unsere körperliche Beweglichkeit zu unterstützen und zu verbessern.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG:

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

STRETCH & RELAX:

Beweglichkeitstraining für jedes Alter. Beweglichkeit ist eine der fünf motorischen Grundeigenschaften körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie kann durch ein Dehntraining erhalten und gepflegt werden.