

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam	8.00 - 8.30 Wassergymnastik *
Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	Morgenerwachen ☺☺☺ / 9,00 €	Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	Morgenerwachen ☺☺☺ / 9,00 €	Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	☺☺
9.15 - 9.45 Wassergymnastik *	8.45 - 9.15 Wassergymnastik *	9.15 - 9.45 Wassergymnastik *	8.45 - 9.15 Wassergymnastik *	9.15 - 9.45 Wassergymnastik *	9.15 - 9.45 Wassergymnastik *	
☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	
10.00 - 10.30 Einweisung in das Fitnessgerätetraining	09.30 - 10.30 Yoga ☺☺	09.00 - 10.00 Bauch Beine Po ☺☺	09.30 - 10.30 Rücken sanft & effektiv ☺☺	9.30 - 10.30 Bauch Beine Po ☺☺	10.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam	10.00 - 11.00 THALASSO gemeinsam
10.00 - 11.00 Body Styling ☺☺	10.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam	10.00 - 11.00 Pilates ☺☺	10.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam	10.30 - 11.30 Aerobic-Mix ☺☺	Klimawanderung ☺☺☺ / 9,00 €	Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €
10.30 - 11.00 Fitnessstark mit dem Trainer	☺☺☺ / 9,00 €	11.00 - 12.00 Yoga ☺☺	☺☺☺ / 9,00 €	11.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam		
11.00 - 12.00 Fit & Fun ☺☺	10.30 - 11.30 Rücken sanft & effektiv ☺☺	12.00 - 12.45 ENTSPANNUNG gemeinsam	10.30 - 11.30 Balance für Körper & Seele ☺☺☺	11.00 - 12.00 Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €	13.00 - 14.00 Tai Chi (Fortgeschritten) ☺☺☺	
	11.30 - 12.15 Balance für Körper & Seele ☺☺☺	Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	11.30 - 12.30 Yoga für die Hormone ☺☺☺	14.00 - 15.00 Tai Chi (Einsteiger) ☺☺☺		
14.30 - 15.15 ENTSPANNUNG gemeinsam	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam	14.30 - 15.30 THALASSO gemeinsam	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam	14.30 - 15.30 THALASSO gemeinsam	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam	
Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €	Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €	Aqua Mix * ☺☺ / 9,00 €	
15.30 - 16.45 Yoga für Rücken & Gelenke ☺☺					16.00 - 17.00 Body Styling ☺	16.00 - 17.00 Fatburner ☺
	16.15 - 17.00 ENTSPANNUNG gemeinsam	16.15 - 17.00 ENTSPANNUNG gemeinsam	16.15 - 17.00 ENTSPANNUNG gemeinsam	16.15 - 17.00 ENTSPANNUNG gemeinsam	17.00 - 18.00 Neptun Mix ☺	17.00 - 18.00 Neptun Mix ☺
16.45 - 18.15 Yoga ☺☺	Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €		
18.30 - 19.30 Zumba ☺	18.00 - 19.00 Bauch Beine Po ☺☺	18.00 - 19.00 Tae Bo ☺	18.30 - 19.30 Pilates ☺☺	18.00 - 19.00 Zumba ☺		
19.30 - 20.30 Body Styling ☺☺	19.00 - 20.00 Pilates ☺☺	19.00 - 20.00 Tae Bo ☺	19.30 - 20.15 Körpermitte kräftigen ☺☺	19.00 - 20.00 Bauch Beine Po ☺☺		
21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺	21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺	21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺	21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺	21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺	21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺	21.30 - 21.50 Aqua Relax ☺☺☺

THALASSO gemeinsam
ENTSPANNUNG gemeinsam

Gruppenanwendungen für Gäste mit Thalasso-Programm
Gruppenanwendung sind für Gäste mit gebuchtem Programm und für ARKONA SPA Clubmitglieder.
(Alle interessierten Gäste können gegen eine Gebühr von 9,00 € an diesen Gruppenanwendungen teilnehmen.)

Kursteilnahme bitte nur in Sportbekleidung und in Sportschuhen.
Bitte bringen Sie ein Handtuch und ein Getränk mit.

*** Im Schwimmbecken findet ausschließlich der Aktivkurs statt.
Das Schwimmen ist in dieser Zeit nicht möglich.**

- ☺☺☺ Relax - mentale Trainingsformen mit harmonischen Bewegungen, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen.
- ☺☺ Vital - ausgewogene Trainingseinheiten, die sowohl kräftigende als auch gymnastische Elemente beinhalten.
- ☺ Aktiv - sportliche und athletische Aktionen, die Sie mit viel Spaß zum Schwitzen bringen.

Wir bieten Personaltrainings abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse z.B. in Pilates, Yoga, Body Styling an.
Mit Hilfe einer Ernährungsberatung erreichen Sie doppelt so schnell Ihr Wunschgewicht.

Gern leihen wir Nordic Walking Stöcke gegen eine Gebühr von 5,00 € pro Tag/Paar aus.

Kursbeschreibung

Aerobic Mix	... Ganzkörpertraining mit diversen Übungen aus Aerobic, Step und BBPo
Aqua Mix	... gelenkschonende Gymnastik mit Geräten im warmen Meerwasser- Schwimmbecken
Aqua Relax	... entspanntes treiben lassen in ruhiger Atmosphäre
Balance für Körper & Seele	... ein Mix aus sanften Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen
Bauch Beine Po	... Problemzonengymnastik zur Kräftigung der Muskulatur
Body Styling	... Ganzkörpertraining im Ausdauer- und Fettverbrennungsbereich zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po- und Schultermuskulatur
Fatburner	... Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich mit speziellen Schrittkombinationen
Fit & Fun	... ein Mix aus Aerobic und Problemzonengymnastik
Klimawanderung	... geführtes Wandern in der aerosolen Brandungszone am Ostseestrand, in wetterfesten Schuhen und sportlicher Kleidung
Körpermitte kräftigen	... im Mittelpunkt steht die Rumpfstabilisation, indem wir unsere Körpermitte durch gezielte Übungen kräftigen
Morgenerwachen	... Bewegungen zum Tagesbeginn
Neptun Mix	... verschiedene Elemente aus Aerobic, Step und BBPo zur Kräftigung und dem Spaß an der Bewegung
Pilates	... Ganzkörpertraining für Harmonie zwischen Körper und Geist
Progressive Muskelentspannung	... den Körper spüren durch Muskelanspannungs- und Muskelentspannungsübungen
Rücken sanft & effektiv	... mit gezielten Übungen entlang der Wirbelsäule den Rücken stärken und entspannen
Tae Bo	... intensives Konditionstraining in Kombination mit verschiedenen Kickbox-Techniken
Tai Chi	... altchinesische meditative Bewegungsform zur Stärkung von Körper, Geist und Seele
Walken am Meer	... Ideales Fettverbrennungs- und Ausdauertraining durch gelenkschonendes schnelles Gehen
Wassergymnastik	... gelenkschonende Gymnastik im warmen Meerwasser- Schwimmbecken
Yoga...	... klassische Körper-, Atem- und Entspannungsübungen der Rishikesh-Reihe
... für die Hormone	... gezielte Atem- und Energielenkungsübungen nach D. Rodrigues
... für Rücken & Gelenke	... spezielle einfache Yogaübungen die den Rücken stärken und beweglicher machen
Zumba	... Lateinamerikanisches Danceworkout