

Kursprogramm (ausgenommen Feiertage)

Gültig ab 01.05.2010 bis 31.05.2010 (Änderungen vorbehalten) 2010/03

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 € 9.15 - 9.45 Wassergymnastik ☺☺	8.00 - 10.00 THALASSO gemeinsam Klimawanderung ☺☺ / 9,00 € 8.45 - 9.15 Wassergymnastik ☺☺	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 € 9.15 - 9.45 Wassergymnastik ☺☺	8.00 - 10.00 THALASSO gemeinsam Klimawanderung ☺☺ / 9,00 € 8.45 - 9.15 Wassergymnastik ☺☺	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 € 9.15 - 9.45 Wassergymnastik ☺☺	8.00 - 10.00 THALASSO gemeinsam Klimawanderung ☺☺ / 9,00 € 8.45 - 9.15 Wassergymnastik ☺☺	8.00 - 8.30 Wassergymnastik ☺☺
10.00 - 10.30 Einweisung in das Fitnessgerätetraining	9.15 - 10.15 Yoga am Morgen ** ☺☺☺	9.00 - 10.00 Bauch Beine Po ☺☺	9.15 - 10.15 Rücken sanft & effektiv ☺☺	9.00 - 10.00 Bauch Beine Po ☺☺		9.00 - 10.00 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €
10.30 - 11.00 Fitness Talk mit Chef-Trainer Karl-Heinz Prudöhl	10.15 - 11.15 Rücken sanft & effektiv ☺☺	10.00 - 11.00 Pilates ☺☺☺	10.15 - 11.15 Balance für Körper & Seele ☺☺☺	10.00 - 11.00 Aerobic-Mix ☺☺		
10.00 - 11.00 Body Styling ☺☺	11.15 - 12.15 Balance für Körper & Seele ☺☺☺	11.00 - 12.00 Yoga ** ☺☺☺	11.15 - 12.15 Hormon Yoga ** ☺☺☺	10.00 - 11.00 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €		
11.00 - 12.00 Fit & Fun ☺☺		12.00 - 12:45 ENTSPANNUNG gemeinsam Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €		11.00 - 12.00 Beine Vital ☺☺		
				13.00 - 14.00 Tai Chi ☺☺☺		
14.30 - 15:15 ENTSPANNUNG gemeinsam Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €		14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €		14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	
15.30 - 16.45 Yoga für den Rücken ** ☺☺☺		15.30 - 16.30 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €		15.30 - 16.30 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €		
17.00 - 18.15 HATHA Yoga ** ☺☺	17.00 - 17.45 ENTSPANNUNG gemeinsam Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	17.00 - 17.45 ENTSPANNUNG gemeinsam Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	17.00 - 17.45 ENTSPANNUNG gemeinsam Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	17.00 - 17.45 ENTSPANNUNG gemeinsam Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	16.00 - 17.00 Body Styling ☺☺	16.00 - 17.00 Fatburner ☺☺
18.30 - 19.30 Bauch Beine Po ☺☺	18.00 - 19.00 Bauch Beine Po ☺☺	18.00 - 19.00 Tai Bo ☺		18.00 - 19.00 Aerobic ☺☺	17.00 - 18.00 Neptun Mix ☺	17.00 - 18.00 Neptun Mix ☺
19.30 - 20.30 Dynamic Workout ☺☺	19.00 - 20.00 Pilates ☺☺	19.00 - 20.00 Tai Bo ☺	19.30 - 20.30 Pilates ☺☺	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 sind für alle Gäste mit dem Programm Thalasso-Intensiv-Kur inklusive.
Gruppenanwendung sind für alle Gäste mit gebuchten Programm und für ARKONA SPA Clubmitglieder inklusive.
(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.

☺☺☺
☺☺
☺

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.

** Yoga-bitte in die Teilnehmerliste an der Reception eintragen.

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