

# Kursprogramm (ausgenommen Feiertage)

Gültig ab 01.03.2010 bis 30.04.2010 (Änderungen vorbehalten) 2010/02

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Fit in den Tag ☺☺ / 9,00 €	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Fit in den Tag ☺☺ / 9,00 €	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	8.00 - 8.30 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	8.00 - 8.30 Wassergymnastik ☺☺
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 ☺☺	8.45 - 9.15 Wassergymnastik ☺☺	
10.00 - 10.30 <b>Einweisung in das Fitnessgerätetraining</b>	10.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam Klimawanderung ☺☺ / 9,00 €	09.00 - 10.00 Bauch Beine Po ☺☺	10.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam Klimawanderung ☺☺ / 9,00 €	9.00 - 10.00 Bauch Beine Po ☺☺	10.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam Klimawanderung ☺☺ / 9,00 €	10.00 - 11.00 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €
10.30 - 11.00 <b>Fitness Talk mit Chef-Trainer Karl-Heinz Prudöhl</b>	10.00 - 11.00 Rücken sanft & effektiv ☺☺	10.00 - 11.00 Pilates ☺☺☺	10.00 - 11.00 Rücken sanft & effektiv ☺☺	10.00 - 11.00 Aerobic-Mix ☺☺		
10.00 - 11.00 Body Styling ☺☺	11.00 - 11.45 Balance für Körper & Seele ☺☺☺	11.00 - 12.00 Yoga ** ☺☺☺	11.00 - 11.45 Balance für Körper & Seele ☺☺☺	11.00 - 12.00 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €		
11.00 - 12.00 Fit & Fun ☺☺	12.00 - 13.00 Yoga ** ☺☺☺	12.00 - 12.45 <b>ENTSPANNUNG gemeinsam</b> Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	12.00 - 13.00 Yoga ** ☺☺☺	13.15 - 14.15 Tai Chi ☺☺☺		
		13.00 - 14.00 Beine Vital ☺☺				
14.30 - 15.15 <b>ENTSPANNUNG gemeinsam</b> Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	14.30 - 15.30 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	14.30 - 15.30 THALASSO gemeinsam Walken am Meer ☺☺ / 9,00 €	14.30 - 15.00 THALASSO gemeinsam Aqua Mix *** ☺☺ / 9,00 €	
15.30 - 16.30 Yoga für den Rücken ** ☺☺☺						
	16.15 - 17.00 <b>ENTSPANNUNG gemeinsam</b> Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	16.15 - 17.00 <b>ENTSPANNUNG gemeinsam</b> Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	16.15 - 17.00 <b>ENTSPANNUNG gemeinsam</b> Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	16.15 - 17.00 <b>ENTSPANNUNG gemeinsam</b> Progressive Muskelentspannung ☺☺☺ / 9,00 €	16.00 - 17.00 Body Styling ☺☺	16.00 - 17.00 Fatburner ☺☺
17.00 - 18.30 Yoga ** ☺☺					17.00 - 18.00 Neptun Mix ☺	17.00 - 18.00 Neptun Mix ☺
18.30 - 19.30 Bauch Beine Po ☺☺	18.00 - 19.00 Bauch Beine Po ☺☺	18.00 - 19.00 Tae Bo ☺		18.00 - 19.00 Aerobic ☺☺		
19.30 - 20.30 Ganzkörperliches Training ☺☺	19.00 - 20.00 Pilates ☺☺	19.00 - 20.00 Tae 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 Thalasso-Programm 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.