

Kursprogramm (ausgenommen Feiertage)

Gültig ab 01.08.2010 bis 31.08.2010 (Änderungen vorbehalten) 2010/05

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 €				
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 Rücken & Gelenke ** ☺☺☺		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.
Gruppenanwendungen sind für alle Gäste mit gebuchtem Programm und für ARKONA SPA Clubmitglieder inklusive.
(Alle interessierten Gäste können gegen eine Gebühr von 9,00 € an diesen Gruppenanwendungen teilnehmen.)

☺☺☺
☺☺
☺

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.

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

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

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

Kursbeschreibung

Aerobic	... Schrittkombination zur Förderung der Fitness, Kondition und Koordination
Aerobic Mix	... Ganzkörpertraining mit diversen Übungen aus Aerobic, Step ,BBPo
Aqua Mix	... gelenkschonende Gymnastik mit Geräten im warmen Meerwasser - Schwimmbecken
Aqua Relax	... individuelles Schwimmen zu ruhiger Musik in entspannter Atmosphäre
Balance für Körper & Seele	... sanfte, energetische Übungen aus Yoga, Pilates und Tai Chi
Bauch Beine Po	... Problemzonengymnastik zur Kräftigung der Muskulatur
Body Styling	... Ganzkörpertraining im Ausdauer- und Fettverbrennungsbereich zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po- und Schultermuskulatur
Dynamic Workout	... dynamisches und effektives Bewegungskonzept, basiert auf Koordination und Stabilisation, fördert einen starken Rücken und flachen Bauch
Fatburner	... Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich mit einfachen Schrittkombinationen
Fit in den Tag	... mobilisierende Fitnessübungen zum Tagesbeginn
Fit & Fun	... einfach, effektiv und immer ein bisschen anders
HATHA Yoga	... klassische Körperübungen der Rishikesh-Reihe für Einheit und Harmonie im täglichen Leben
Hormon Yoga	... gezielte Yoga-, Atem- und Energieübungen gleichen durch regelmäßiges Üben den Hormonhaushalt aus
Klimawanderung	... geführtes Wandern in der aerosolen Brandungszone am Ostseestrand in wetterfesten Schuhen und sportlicher Kleidung
Neptun Mix	... eine Stunde mit verschiedenen Elementen aus Aerobic, Step, BBPo zur Kräftigung, Ausdauer, sowie dem Spaß an der Bewegung.
Pilates	... Ganzkörpertraining, für Harmonie zwischen Körper und Geist
Progressive Muskelentspannung	... den Körper spüren durch Muskelan- und -entspannungsübungen
Rücken sanft & effektiv	... den Rücken stärken und entspannen, mit gezielten Übungen entlang der Wirbelsäule
Tae Bo	... intensives Konditionstraining in Kombination mit verschiedenen Kickbox-Techniken
Walken am Meer	... gelenkschonendes, schnelles Gehen. Ideales Fettverbrennungs- und Ausdauertraining
Wassergymnastik	... 30 min gelenkschonende Gymnastik im Meerwasser-Schwimmbecken
Yoga **	... Einheit und Harmonie im täglichen Leben durch gezielte Entspannungs-, Atmungs- und Körperübungen

** Teilnehmer max. 15 Personen, bitte in die Teilnehmerliste an der Rezeption eintragen.