



Sportprogramok Sportprogramme



	Hétfő Montag / Monday	Kedd Dienstag / Tuesday	Szerda Mittwoch/Wednesday	Csütörtök Donnerstag/ Thursday	Péntek Freitag / Friday	Szombat Samstag/Saturday	Vasárnap Sonntag/Sunday
9:00	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Kerékpártúra Fahrradtour Bicycle Tour	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise				
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training		Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout				
14:00	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Full Body Cardio*	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Full Body Cardio*	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout
15:30	Labdajátékok - Tenisz*** Tennis	Labdajátékok - Kosárlabda*** Basketball	Labdajátékok - Asztalitenisz*** Tischtennis Table Tennis	Labdajátékok - Tollaslabda*** Badminton	Labdajátékok - Tenisz*** Tennis	Labdajátékok - Kosárlabda*** Basketball	Labdajátékok - Tollaslabda*** Badminton



Szaunaprogramok - Aufgüsse



15:00							
16:30	Zöldtea Felöntés** Aufguss mit Grünen Tee Sauna seance with Green Tea	Relax Felöntés** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Vitaminos Felöntés** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Sörös Felöntés** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer	Pálinkás Felöntés*** Aufguss mit Palinka Sauna Seance with Palinka	Vitaminos Felöntés** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins
18:00	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol
19:00	Jeges Borzongás** Eisiger Schauer Ice Shiver	Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Jeges Borzongás** Eisiger Schauer Ice Shiver	Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Jeges Borzongás** Eisiger Schauer Ice Shiver	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver