

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			Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Stretching*	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Stretching*	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise
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



Szaunaprogramok - Aufgüsse



13:00	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance
15:00	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Gyógynövényes Felöntés** Herbal Aufguss Herbal Sauna seance	Vitaminos Felöntés** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	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	Vitaminos Felöntés** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins
16:30	Zöldteás Felöntés** Aufguss mit Grünen Tee Sauna seance with Green Tea			Gyógynövényes Felöntés** Herbal Aufguss Herbal Sauna seance	Sörös Felöntés** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer	Pálinkás Felöntés*** Aufguss mit Palinka Sauna Seance with Palinka	
17:30		Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Jeges Borzongás** Eisiger Schauer Ice Shiver		Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Jeges Borzongás** Eisiger Schauer Ice Shiver
18:30	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	