

MO/LU 08:00 – 22:00	DI/MA 06:30 – 22:00	MI/ME 08:00 – 22:00	DO/GI 06:30 – 22:00	FR/VE 08:00 – 22:00	SA/SA 09:00 – 13:00 15:00 – 20:00
	06:45 – 07:30 Yoga		06:45 – 07:30 Functional TM Training		
		08:15 – 09:00 Yoga			
09:15 – 10:00 Pilates Program	09:15 – 10:00 Walking Program	09:15 – 10:00 Functional TM Training	09:15 – 10:00 Move & Tone	09:15 – 10:00 Pilates TRX	09:15 – 10:00 Total Body
10:15 – 11:15 Aqua Relax	10:15 – 11:15 Aqua Relax	10:15 – 11:15 Aqua Relax	10:15 – 11:15 Aqua Relax	10:15 – 11:15 Aqua Relax	10:15 – 11:15 Aqua Relax
10:30 – 11:00 Aqua Gym	10:30 – 11:15 Well Back System	10:30 – 11:00 Aqua Bike	10:30 – 11:15 Well Back System	10:30 – 11:00 Aqua Gym	10:30 – 11:00 Aqua Circuit
12:50 – 13:50 Functional TM Movement	12:50 – 13:50 Pilates Program		12:50 – 13:50 Yoga	12:50 – 13:50 Functional TM FMS System	
	12:50 – 13:35 Indoor Cycling Classic**		12:50 – 13:35 Indoor Cycling Classic**		
12:50 – 13:50 Aqua Relax	12:50 – 13:50 Aqua Relax	12:50 – 13:50 Aqua Relax	12:50 – 13:50 Aqua Relax	12:50 – 13:50 Aqua Relax	
15:00 – 16:00 Aqua Relax	15:00 – 16:00 Aqua Relax	15:00 – 16:00 Aqua Relax	15:00 – 16:00 Aqua Relax	15:00 – 16:00 Aqua Relax	15:30 – 16:30 Aqua Relax
16:30 – 17:15 Walking Program	16:30 – 17:15 Functional TM TRX & More	16:30 – 17:15 BBP/GAG	16:30 – 17:15 Yoga	16:30 – 17:15 Functional TM Movement	
	16:30 – 17:15 Indoor Cycling Classic***				
17:30 – 18:30 Aqua Relax	17:30 – 18:30 Aqua Relax	17:30 – 18:30 Aqua Relax	17:30 – 18:30 Aqua Relax	17:30 – 18:30 Aqua Relax	
17:30 – 18:15 Functional TM Training	17:30 – 18:15 Pilates TRX	17:30 – 18:15 Walking Program	17:30 – 18:15 Functional TM TRX & More	17:30 – 18:15 Indoor Cycling Classic	
				17:30 – 18:15 Group Boxing Academy	
18:30 – 19:15 Group Boxing Academy	18:30 – 19:15 X-Tempo Energy	18:30 – 19:15 Functional TM Training	18:30 – 19:15 X-Tempo Sculpt	18:30 – 19:15 Functional TM Training	
19:30 – 20:30 Yoga	19:30 – 21:00 Functional TM X-Fit	19:30 – 20:15 Super Jump Program	19:30 – 21:00 Functional TM X-Fit		
20:30 – 21:30 Indoor Cycling Long Race*		20:30 – 21:30 Indoor Cycling Long Race*			
20:30 – 21:30 Aqua Relax	20:30 – 21:30 Aqua Relax	20:30 – 21:30 Aqua Relax	20:30 – 21:30 Aqua Relax	20:30 – 21:30 Aqua Relax	

30/09/19 – 17/05/20  
 fitness  
 program

Indoor Cycling: \* 30/09/19 – 26/04/20 | \*\* 14/10/19 – 12/04/20 | \*\*\* bei erhöhter Nachfrage / se aumenta la richiesta

# fitness program

THERME  
MERAN  
TERME  
MERANO

## Move & Tone

Einfache Schrittkombinationen zum Rhythmus der Musik mit anschließendem Kräftigungsteil.

Lezione a ritmo di musica che unisce semplici combinazioni coreografiche ad esercizi per la tonificazione muscolare del corpo.

## BBP / GAG

Effektives und förderndes Training mit Schwerpunkt auf den Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Lavoro di tonificazione dei muscoli degli arti inferiori, addominali e glutei.

## Group Boxing Academy

Stressabbau und Muskelstraffung am Standboxsack mit rhythmischer Musik.

Scaricare le tensioni e tonificare la muscolatura colpendo a ritmo di musica un sacco da boxe.

## Total Body

Ganzkörper- und Kräftigungsübungen mit Kleingeräten.

Allenamento aerobico e di tonificazione muscolare per tutto il corpo con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

## X-Tempo Sculpt

Kräftigungstraining mit speziellen Langhanteln. Mittlere bis hohe Intensität. Tonificazione generale con utilizzo di bilancieri.

## X-Tempo Energy

Ganzkörper- und Kräftigungstraining mit dem gefederten Spring Energie Step.

Allenamento aerobico e di tonificazione muscolare per tutto il corpo con l'utilizzo dello step molleggiato Spring Energie.

## Super Jump Program

Aerobes Herz-Kreislauf-Training mit Verwendung eines Mini-Trampolins und musikalischer Begleitung zur Straffung von Bauch, Beine und Po.

Disciplina aerobica a ritmo di musica con esercizi su trampolino elastico per un allenamento cardiocircolatorio che aiuti a tonificare cosce, glutei e addome.

## Aqua Bike

Radfahren im Wasser mit Zusatzübungen zur Kräftigung der Arm- und Bauchmuskulatur.

Allenamento su bike in acqua con rafforzamento di braccia ed addominali.

## Aqua Circuit

Zirkeltraining im Wasser. Sistema di allenamento a circuito.

## Aqua Gym

Gelenkschonende und spielerische Bewegungsform im Element Wasser.

Programma di tonificazione muscolare in acqua, divertente e protettivo per le articolazioni.

## Aqua Relax

Entspannen im Thermalwasser. Rilassarsi nell'acqua termale.

## TRX & More

Durch gezielte Übungen mit Einsatz des eigenen Körpergewichtes werden Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert, sowie die Körpermitte gestärkt.

Esercizi a corpo libero sfruttando la gravità e il peso del corpo per allenare simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo.

## Functional Training

Bei diesem Ganzkörpertraining wird auf Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung eingegangen. **X-Fit:** 90 Minuten

Allenamento generale per sviluppare forza, agilità, potenza e coordinazione. **X-Fit:** 90 minuti.

## TacFit Training

Bei diesem Ganzkörpertraining mit Clubbells, Kettlebells, Gummibändern usw. werden alle Muskeln und Körperteile trainiert.

TacFit è un allenamento in grado di potenziare il corpo in tutte le sue componenti e tutto l'apparato muscolare. Si basa su movimenti a corpo libero, accompagnati da attrezzi come clave, kettlebells ecc.

## Movement Training

Bei diesem Ganzkörpertraining stehen erhöhte Mobilität sowie die Stärkung der Muskeln, Sehnen und Bänder im Mittelpunkt. Allenamento funzionale a corpo libero svolto prevalentemente al suolo per l'aumento della mobilità ed il rinforzo di muscoli, tendini e legamenti.

## Pilates Program

Die Pilates Methode beruht auf dem harmonischen Zusammenspiel von Atmung und Bewegung und der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit.

Il metodo Pilates si basa su esercizi di respirazione e rafforzamento per stabilizzare la muscolatura del tronco e per aumentare la mobilità della colonna vertebrale.

## Pilates TRX

Trainingsmethode die Techniken des TRX und Pilates kombiniert um Gleichgewicht und Ausdauer zu trainieren.

Metodo di allenamento che combina elementi del TRX e Pilates per allenare simultaneamente equilibrio, flessibilità e stabilità.

## Well Back System

Gymnastik mit einer speziellen Bank zur Stärkung und Stabilisierung der Körperhaltung.

Ginnastica praticata con una panca speciale per rafforzare e stabilire la postura.

## Yoga

Bei diesem dynamischen Yoga-Stil gehen die Körperhaltungen und Bewegungen durch gleichmäßige Atmung fließend ineinander über.

La caratteristica di questo Yoga è la fluidità dove il respiro coordina il movimento nel passaggio tra una posizione e l'altra.

## Indoor Cycling Classic

Herz-Kreislauftraining auf einem Spinning-Rad mit rhythmischer Musik in motivierender Atmosphäre. **Indoor Cycling Long Race:** 60 Minuten

Allenamento di 45 minuti cardiovascolare su bike stazionaria a ritmo di musica.

**Indoor Cycling Long Race:** 60 minuti

## Walking Program

Herz-Kreislauftraining auf dem Laufband in der Gruppe mit rhythmischer Musik.

Allenamento cardiovascolare su tapis roulant a resistenza magnetica; per godersi una camminata in gruppo a ritmo di musica.

## GOOD TO KNOW!

- Die Teilnahme an allen Kursen ist im Fitness-Abo inbegriffen. La partecipazione ai corsi è compresa nell'abbonamento al Centro Fitness.
  - Wir bitten um pünktliches Erscheinen und weisen darauf hin, dass nach Kursbeginn keine Teilnahme mehr möglich ist. Si raccomanda la massima puntualità. Non è consentito l'accesso al corso a lezione iniziata.
  - Der Einlass zum Poolbereich für die Aqua-Kurse ist nur jenen Fitnesskunden gestattet, die an den Kursen teilnehmen. Treffpunkt: 15 min vor Kursbeginn an der Rezeption. Auslass: 15 min nach Kursende. L'accesso alle piscine è consentito solo per i clienti fitness che partecipano alle lezioni. Entrata: 15 minuti prima dell'inizio del corso con ritrovo in reception. Uscita: 15 minuti dopo la fine del corso.
  - Vom 23.12.2019 bis 06.01.2020 entfallen die Aquakurse, ausgenommen Aqua Relax. I corsi Aqua dal 23.12.2019 al 06.01.2020 saranno sospesi, escluso Aqua Relax.
  - Die Aqua-Gym-Kurse werden im Außenbereich abgehalten. Bei schlechtem Wetter entfallen diese. I corsi di Acqua Gym saranno svolti nelle vasche esterne. In caso di maltempo saranno sospesi.
  - Änderungen am Kursprogramm vorbehalten. Il programma può subire variazioni.
- ## RESERVATION?
- Check die App „Prenota semplice“! Ist dein Kurs dort angeführt, kannst du dich gleich direkt anmelden. Wenn du ihn dort nicht findest, ist auch keine Anmeldung nötig! Dai un'occhiata all'app "Prenota semplice": se trovi il tuo corso, puoi prenotare direttamente, altrimenti l'iscrizione non è necessaria.

## Kinderhort kostenlos

Spazio bimbi gratuito  
MO/LU – SA/SA  
09:00 – 12:00  
+ 15:00 – 18:30

