



**Aktivitäten für
jeden Tag**

Montag, Tag der Vitalität

- 8.00-8.20** Morgengymnastik – Übungen für den ganzen Körper
in der Turnhalle Thermalium
- 9.00** Besichtigung der Terme 3000
Treffpunkt in der Hotellobby Ajda
- 10.00** Wassergymnastik (Aqua-Vital)
im Schwimmbad Ajda
- 10.30** Wassergymnastik (Aqua-Vital)
im Schwimmbad Termal
- 11.00** Wassergymnastik (Aqua-Vital)
im Schwimmbad Terme 3000
- 14.00** Zirkeltraining
in der Turnhalle Thermalium
- 17.00** Markt des Haus- und Kunstgewerbes
in der Aula des Hotels Ajda

Dienstag, Tag der Entgiftung

- 8.00-8.20** Morgengymnastik – Übungen zur Entgiftung des ganzen Körpers
in der Turnhalle Thermalium
- 8.30** Morgen Ritual mit Tibeter Übungen
im Konferenzsaal des Hotels Ajda
(6,00 € / Person)*
- 10.00** Wassergymnastik (Aqua-detox)
im Schwimmbad Ajda
- 10.30** Wassergymnastik (Aqua-detox)
im Schwimmbad Termal
- 11.00** Wassergymnastik (Aqua-detox)
im Schwimmbad Terme 3000
- 14.00** Muskelentspannung
in der Turnhalle Thermalium
- 20.00** Wissensquiz
in der Konditorei Café Praliné
- 20.30** Tanzmusik
in der Taverne des Hotels Ajda

Mittwoch, Tag der Beweglichkeit

- 8.00-8.20** Morgengymnastik -
Beweglichkeitsübungen
in der Turnhalle Thermalium
- 10.00** Wassergymnastik (Aqua-Walking)
im Schwimmbad Ajda

- 10.30** Wassergymnastik (Aqua-Walking)
im Schwimmbad Termal
- 11.00** Wassergymnastik (Aqua-Walking)
im Schwimmbad Terme 3000
- 14.00** Nordic Walking
(1,00 €/Person)*
- 17.00** Markt des Haus- und Kunstgewerbes
in der Aula des Hotels Ajda
- 20.30** Tanzmusik
in der Taverne des Hotels Ajda

Donnerstag, Tag der richtigen Haltung

- 8.00-8.20** Morgengymnastik für eine korrekte Körperhaltung
in der Turnhalle Thermalium
- 10.00** Wassergymnastik (Aqua-flow)
im Schwimmbad Ajda
- 10.30** Wassergymnastik (Aqua-flow)
im Schwimmbad Termal
- 11.00** Wassergymnastik (Aqua-flow)
im Schwimmbad Terme 3000
- 14.00** Pilates
in der Turnhalle Thermalium
- 17.00** Geselliges Beisammensein
in Termals Küjkle
- 20.00** Prekmurje-Abend - Auftritt einer Folkloregruppe in der
Aula des Hotels Livada (ab 09.01.2020)

Freitag, Tag der Stabilisierung

- 8.00-8.20** Morgengymnastik – Übungen zur Stärkung des
Zentrums
in der Turnhalle Thermalium
- 8.30** Morgen Ritual mit Tibeter Übungen
im Konferenzsaal des Hotels Ajda
(6,00 €/Person)*
- 10.00** Wassergymnastik (Aqua-Core)
im Schwimmbad Ajda
- 10.30** Wassergymnastik (Aqua-Core)
im Schwimmbad Termal
- 11.00** Wassergymnastik (Aqua-Core)
im Schwimmbad Terme 3000

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**

SAVA HOTELS & RESORTS

14.00 Verkostung des Tees für Sie und Ihn

Termal Ecke

17.00 Markt des Haus- und Kunstgewerbes

in der Aula des Hotels Ajda

20.30 Tanzmusik

in der Taverne des Hotels Ajda

Samstag, Tag des Körpers und Geistes

8.00- Morgengymnastik - geführte Visualisierung

8.20 in der Turnhalle Thermalium

9.00 Die Schätze der pannonischen Landschaft

in der Hotellobby Termal

10.00 Wassergymnastik (Aqua-Balance)

im Schwimmbad Ajda

10.30 Wassergymnastik (Aqua-Balance)

im Schwimmbad Termal

11.00 Wassergymnastik (Aqua-Balance)

im Schwimmbad Terme 3000

13.00 Basteln für Erwachsene – Zeichnen von Mandalas auf Holzschachteln

in Termals Kůjkle (6,00 €/Person) *

20.00 Pianist

im Hotel Livada Prestige

20.30 Tanzmusik

in der Taverne des Hotels Ajda

Sonntag, Tag für mich

8.00- Morgengymnastik

8.20 in der Turnhalle Thermalium

10.00 Wassergymnastik (Aqua-Gym)

im Schwimmbad Ajda

10.30 Wassergymnastik (Aqua-Gym)

im Schwimmbad Termal

11.00 Wassergymnastik (Aqua-Gym)

im Schwimmbad Terme 3000

* Anmeldung an der Rezeption des Hotels Ajda. Tragen Sie Ihren Namen in die Liste ein! Gesellschaftsspiele können an der Rezeption des Hotels Termal ausgeliehen und in Termals Kůjkle gespielt werden.

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**

SAVA HOTELS & RESORTS