

SPORT KURSE

im Thermenresort Loipersdorf

DI: Full Body Kettlebells

MI: Rückenfit

DO: Body Styling (Bauch, Beine, Po)

jeweils um 17.30 Uhr

Preise:

Einzeleinheit à 50 Min.: € 20,-

10er-Block à 50 Min.: € 180,-

20er-Block à 50 Min.: € 350,-

(Alle Preise inkl. 1h Therme & Sauna)

inkl. 1 Stunde
gratis
Therme &
Sauna

Anmeldung:

bis jeweils 15 Uhr am Kurstag

fitness@therme.at oder per

WhatsApp unter **0664 / 881 492 85**

Teilnahme ab 16 Jahren, auch ohne Mitgliedschaft im Fitness-Studio möglich. Einzeleinheit, 10er- und 20er-Block für alle Kurse (auch mehrmals pro Woche) gültig. Blöcke können im Fitnessstudio des Thermenresorts Loipersdorf erworben werden. Keine Weitergabe an andere Personen gestattet. Mindestanzahl 4 Personen pro Kurs (bitte um rechtzeitige Anmeldung). Sportkleidung empfohlen.

Impressum: LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH, 8282 Bad Loipersdorf; Druck: online Druck GmbH, 2351 Wri. Neudorf. Druckfehler sowie Preis- und Angebotsänderungen vorbehalten. Stand: 09/2025.



LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH
Thermenstraße 152, 8282 Bad Loipersdorf

Tel.: +43(0)3382/8204-0

info@therme.at | therme.at

Loift bei uns!

SPORTANGEBOT

Thermenresort Loipersdorf



FIT & AKTIV

im Thermenresort und rundherum

AQUA SMOVEY

Kraft und Ausdauer sind bei unseren Smovey Einheiten gefragt. Schwinge bei motivierender Musik deine Smoveys im Wasser und kräftige dabei deine Muskulatur.

**HYDRO MOVE & HYDRO BALANCE**

Starte aktiv in den Tag – mit Hydro Move. Dynamische Cardio- und Kräfteinheiten im Wasser bringen Herz-Kreislauf und Muskeln in Schwung.

Ruhiger, aber nicht weniger effektiv ist Hydro Balance. Sanfte Übungen im Wasser stärken dein Gleichgewicht und deine Koordination. Mit oder ohne Requisiten findest du zu mehr Power und innerer Balance.



UHRZEIT	MONTAG MITTWOCH FREITAG	DIENSTAG DONNERSTAG
8.00	Wasserfit am Morgen Thermenbad	
9.00	Aqua Flow Thermenbad	Hydro Move Thermenbad
10.00	Aqua Jogging Sportbecken	Aqua Core Sportbecken
11.00	Aqua Relax Schaffelbad	Aqua Flow Schaffelbad
12.00	Aqua Fit Thermenbad	Aqua Fit Thermenbad
13.00	Aqua Smovey Thermenbad	Aqua Smovey Thermenbad
14.00	Klangschalenreise* Salzgrotte	Geführte Entspannung* Salzgrotte
15.00	Aqua Breathing Thermenbad	Aqua Stretching Thermenbad
16.00		Hydro Balance Thermenbad
17.30	Lauftreff** (Freitag 18.00 Uhr)	

Alle Einheiten (ausgenommen Lauftreff) **können nur in Verbindung mit einem gültigen Thermeneintritt genutzt werden. Die Einheiten im Sportbecken finden nur bei Schönwetter statt.**

- * Treffpunkt bis spätestens 13.55 Uhr bei der Salzgrotte; Beitrag für die Einheit: € 4,50 pro Person, begrenzte Teilnehmerzahl
- ** Treffpunkt Mo und Mi bis spätestens 17.25 Uhr, Fr bis spätestens 17.55 Uhr am Thermenvorplatz (Haupteingang Therme)

AQUA FLOW

Entspanne dich bei Atemübungen, QiGong und TaiChi im heilenden Thermalwasser.

**KLANGSCHALENREISE & GEFÜHRTE ENTSPANNUNG**

Genieße 25 Minuten Entspannung in der Salzgrotte. Die Entspannung mit Klangschalen ist eine uralte Methode der Meditation. Die Klänge und Schwingungen der Schalen harmonisieren und beruhigen Körper und Geist. Bei der geführten Entspannung begibst du dich auf eine angeleitete Traumreise – karibische Inseln und verzauberte Wälder erwarten dich.

**AQUA JOGGING**

Joggen im Wasser? Richtig! Gut ausgestattet mit unseren Aqua Jogger-Gurten kannst du deine Jogging-Runden im Sportbecken drehen – ganz ohne Bodenkontakt! Das gelenksschonende Aqua Jogging trainiert vor allem deine Ausdauer. Verschiedene Übungen, angeleitet von unseren Trainer:innen, kräftigen zusätzlich auch deine Muskulatur. Ein perfektes Ganzkörpertraining.

