

# MEGÚJULÁS ÉLETMÓDTÁBOR - SÁRVÁR

## 2018.07.23-29.

### PROGRAMTERV

#### 2018. Július 23 Hétfő

8.00 – 12.00 Regisztráció  
9.00 – 17.00 Mérések (testsúly-körfogat, tüdőkapacitás, vérnyomásmérés, személyes tanácsadások...)  
12.00 - Üdvözlő ital (gyógytea), tábori program ismertetése, tábori rend, bemutatkozás.

13.00 – 14.00 *Ebéd (14.00 után érkezőknek vacsorát tudunk biztosítani)*

14.00 – 16.00 Ebéd utáni séta, szabad program, sportolás, kezelések\*  
15.00 – 15.20 Aqua jogging 20'  
16.00 – 17.00 Főzőtanfolyam  
17.00 – 18.00 Előadás NEWSTART

18.00 – 18.45 *Vacsora*

19.00 – Interaktív előadás, bemutatkozó est  
22.00 - Elcsendesedés

#### 2018 Július 24-27 Kedd-Péntek

6.45 – 7.00 Szabadtéri légzőgyakorlat, bemelegítés  
7.00 – 7.30 Reggeli séta, futás  
7.30 Reggeli zöldturmix  
7.30 – 7.50 Reggeli saját testsúlyos torna

8.00 – 8.45 *Reggeli*

9.00 – 9.20 Lelki wellness percek  
9.30 – 10.30 Életmód előadás, ismeretterjesztő program  
11.00 – 11.20 Aqua jogging  
10.30 – 13.00 Szabad program, sportolás, kezelések\* (csütörtök-péntek fakultatív gyógytorna)

12.30 *Zöldséglé*

13.00 – 13.45 *Ebéd*

14.00 – 17.30 Ebéd utáni séta, szabad program, sportolás, kezelések\* (csütörtök-péntek fakultatív gyógytorna)

15.00 – 15.20 Aqua jogging  
16.00 – 17.00 Főzőtanfolyam





Danubius Health Spa Resort Sárvár  
9600 Sárvár, Rákóczi u. 1.  
Hotel: (95) 888 406  
Bánfi Ibolya: (20) 944 7179  
Kertész Róbert: (30) 835 7693  
[www.danubiushotels.hu/sarvar](http://www.danubiushotels.hu/sarvar)

18.00 – 18.45 *Vacsora*  
19.00 – 20.00 Esti előadás, fórumbeszélgetés  
20.00 – 21.30 Szabad program, beszélgetés, filmnézés  
22.00 - Elcsendesedés

#### 2018 Július 28 Szombat

7.30 Reggeli zöldturmix  
8.00 – 8.45 Reggeli  
9.00 – 10.00 Leleki wellness percek  
  
11.00 – 17.00 Kirándulás, sportolás, beszélgetés, pihenés, úti-csomag ebédre  
18.00 – 18.45 *Vacsora*  
19.00- 22.00 Esti előadás, célállítást, tapasztalatcsere  
22.00 - Elcsendesedés

#### 2018 Július 29 Vasárnap

6.45 – 7.00 Szabadtéri légzőgyakorlat, bemelegítés  
7.00 – 7.30 Reggeli séta, futás  
7.30 Reggeli zöldturmix  
7.30 – 7.50 Reggeli saját testsúlyos torna  
  
8.00 – 8.45 Reggeli  
9.00 - Szabad program és kijelentkezés, úti-csomag

#### Díjmentes szolgáltatások:

Wellness részleg korlátlan használata (fedett termálfürdő, kerti termálvizes medence, élményfürdő, szaunavilág (finn szauna, infrasauna, gőzfürdő és aromakabin), fitness terem, csoportos gimnasztikai programok, asztaltenisz, petanques, kerti sakk, lengőteke, tollaslabda, kosárlabda.

Dr. Demény János, Tóth Gábor, Bánfi Ibolya személyes tanácsadása 1 alkalommal

\* arcpakolás, faszénkezelés, gőzpakolások, gyógynövény-tanácsadás, masszázs, meleg májpakolás, narancsbőr-kezelés, orvosi állapotfelmérés, paraffinos kézpakolás, sóbedörzsölés, szauna-programok, vízkezelések orvosi engedélytől függően

