



NARZISSEN
VITAL RESORT

★★★★
Bad Aussee

FITNESS & AQUAKURSE

Mit der KURSKARTE flexibel Kurse besuchen. 10 Einheiten 99,00 €.
Fitnessmitglieder erhalten – 20 % Ermäßigung auf alle Fitnesskurse.

Bodyshape (Ganzkörperkräftigung mit Kleingeräten) ab 29.05.2019

Mittwochs, 19.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG
Mindestteilnehmer: 6 Personen

Fitnesstrainer Martin Haudek MAS
Dauer: ca. 60 Min.

Faszientraining (Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle) ab 26.06.2019

Mittwochs, 09.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG

Fitnesstrainerin Doris Meissl

Zumba Fitness (Tanz – Fitness - Workout) ab 25.06.2019

Dienstags, 19.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG
Mindestteilnehmer: 6 Personen Dauer: ca. 60 Min.

Fitnesstrainerin Doris Meissl

KOSTENLOSE WASSERGYMNASTIK

Donnerstags, 10.30 Uhr, Multifunktionsbecken

Trainer Hans Gaiswinkler
Dauer: ca. 40 Min.

Mo., Di., Mi., Fr. 11.00 Uhr, Narzissenbecken

**Trainer Doris Meissl und
Martin Haudek MAS.**

KOSTENLOSES AQUA Zumba

(17.05. , 24.05. , 31.05. , 07.06.2019)

Freitags, 17:45 Uhr , Multifunktionsbecken

Trainer Doris Meissl

Informationen an der Medical Fitness Rezeption im 2. OG
Telefon: 03622 55300-190 · Mail: fitness@vitalresort.at