
FITNESS & AQUAKURSE

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

Zumba Toning (Tanz – Spaß - Kräftigung) ab 17.09.2019

Dienstags, 19.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG

Fitnesstrainerin Doris Meissl

Mindestteilnehmer: 6 Personen Dauer: ca. 60 Min.

Faszientraining (Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle) ab 18.09.2019

Mittwochs, 09.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG

Fitnesstrainerin Doris Meissl

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Dauer: ca. 60 Min.

Bauch – Beine – Po (intensive Ganzkörperkräftigung mit Stepboard) ab 09.10.2019

Mittwochs, 19.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG

Fitnesstrainer Martin Haudek MAS

Mindestteilnehmer: 6 Personen Dauer: ca. 60 Min.

Strong by Zumba (intensives Intervalltraining zu Musik) ab 15.11.2019 (5 Einheiten)

Freitags, 18.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG

Fitnesstrainerin Doris Meissl

Mindestteilnehmer: 6 Personen Dauer: ca. 60 Min.

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.