



NARZISSEN
VITAL RESORT

Bad Aussee

FITNESS & AQUAKURSE

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

Strong by Zumba (intensives Intervalltraining zu Musik) ab 08.01.2019

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

Fitnesstrainerin Doris Meissl
Dauer: ca. 60 Min.

Core Training (Bauchmuskel- und Stabilitätstraining) ab 09.01.2019

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

Fitnesstrainer Martin Haudek MAS
Dauer: ca. 60 Min.

Training mit der Faszienrolle (dynamische Dehnung, Ganzkörperkräftigung & Regeneration)

Mittwochs, 09.00 Uhr, Raum Narzisse 1.OG

Fitnesstrainerin Doris Meissl

Zumba Toning (lateinamerikanisches Tanz – Fitness – Workout mit Hanteln)

Donnerstags, 18.30 Uhr, Raum Narzisse 1.OG
Mindestteilnehmer: 6 Personen

Fitnesstrainerin Doris Meissl
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.**

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