



Fitness & Sauna Programm Fuschlseebad

Gültig 01. Februar 2010

Information: Tel. 06226 8288, www.fuschlseebad.at

Öffnungszeiten im Winterhalbjahr: Montag bis Freitag 14:00 bis 22:00 Uhr, Samstag und Sonn- und Feiertag 12:00 bis 22:00 Uhr

BIS 15. MAI 2010 JEDEN MITTWOCH DAMENSAUNA

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 Uhr			!! NEU !! Yogilates (YogaPilates) 1 Std Liegehalle	Bauch + Rücken Kräftigung Liegehalle		
11:00 Uhr				Leistungsdiagnostik Gym.Galerie OG/Halle		
10:00 bis 14:00 Uhr	Freies, eigenverantwortliches Fitness-Training für Abo Inhaber nach vertraglicher Vereinbarung möglich. Keine Trainingsaufsicht!					
15:00 Uhr	Sauna Verwöhnstunde	Osteo Fit Für Senioren Liegehalle	Damensauna Verwöhnstunde	Cardio Fit Für Senioren Liegehalle	Spring Fit Für Senioren Liegehalle	
16:00 Uhr	Sportwissenschaftliche Trainingsberatung Fitness	Leistungsdiagnostik Gym.Galerie OG/Halle		Trainingsberatung+ !!ACHTUNG!! -50% Rabatt auf alle Körperfettmessungen	Trainingsberatung Fitness	Trainingsberatung Fitness
17:00 Uhr	Wohlfühlen mit Hot Stones Bitte um Anmeldung 25 Minuten € 28,-	Express Beine + Po Liegehalle	Wohlfühlen mit Hot Stones Bitte um Anmeldung 25 Minuten € 28,-	Trainingsberatung+ !!ACHTUNG!! -50% Rabatt auf alle Körperfettmessungen	Six Pack Training Liegehalle	Total Body Work Out Liegehalle
18:00 Uhr	Thera Band Liegehalle	Sportwissenschaftliche Trainingsberatung Fitness	Pilates Liegehalle	Aerobic Liegehalle	Spinning für Anfänger Liegehalle	Instruktion Kinesis Fitness
19:00 Uhr	Core Training Liegehalle.	Wirbelsäulen-Gymnastik Liegehalle	!! NEU !! Step-Aerobic Liegehalle			
19:45 Uhr		Spinning Liegehalle	Leistungsdiagnostik Gym.Galerie OG/Halle			

Ab 15 Uhr stündlich Sauna Aufguss!

Birkenaufguss mit finnischer Birkenquastmassage auf Vorbestellung, € 25,- pro Person

In den Finesseintritten sind alle Kursgebühren enthalten. Ohne Abokarte werden Indoor € **5,00** Outdoor € **6,50** berechnet.

Nadine Ottermayer-Koch

Daniel Schlager

Petra Engl

Christian Sams

Mag. Isabella Inreiter

Billy Kasper