

Fitness & Saunaprogramm Fuschlseebad

Gültig bis 31. August 2010

Information: Tel. 06226 82 88 80, www.fuschlseebad.at

Öffnungszeiten im Sommerhalbjahr: täglich 10:00 bis 22:00 Uhr

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
10:00 Uhr	Nordic Walking Treffpunkt Rezeption	Aquagymnastik Treffpunkt Rezeption Bei Schlechtwetter QI GONG !	Morning-Fit mit Aerobic-Pilates Yoga Treffpunkt Rezeption	Kindertennis Treffpunkt Rezeption	Aquajogging Treffpunkt Rezeption		
11:00 Uhr		Spiel und Spaß für Kids von 7-15 Treffpunkt Rezeption		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	Krafttraining für Jungs Fitness	Sportwissenschaftliche Trainingsberatung Fitness	Trainingsberatung Fitness	Sportwissenschaftliche Trainingsberatung Fitness	Trainingsberatung Fitness		
16:00 Uhr	Trainingsberatung Fitness				Volleyballtraining für Kinder Treffpunkt Rezeption		
17:00 Uhr	Klettern Treffpunkt an der Rezeption	Leistungsdiagnostik Gym.Galerie OG/Halle			Trainingsberatung Fitness		
19:00 Uhr	Core Training Gym.Galerie OG/Halle				Wirbelsäulen- Gymnastik Gym.Galerie OG/Halle	Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger + Fortgeschrittene) Treffpunkt Rezeption	Schwimmtraining mit Technikschulung (nV: 0664 41 430 44) Treffpunkt Rezeption
Bei Schlechtwetter werden Saunaaufgüsse angeboten! Zwischen 15.Mai und 15.September gibt es keine Mittwoch-Damensauna! Birkenaufguss mit finnischer Birkenquastmassage auf Vorbestellung, € 25,- pro Person							

In den Fitnessseintritten sind alle Kursgebühren enthalten. Ohne Abokarte werden Indoor € **5,00** Outdoor € **6,50** berechnet, Kinder € **2,50**

Nadine Ottermayer-Koch	Daniel Schlager	Vera Holzknichtova	Mag. Isabella Inreiter	Mag. phil. Schmidkunz	Alexander Berner	Peter Mayer	Miriam Putz	Bilen Kasper
------------------------	-----------------	--------------------	------------------------	-----------------------	------------------	-------------	-------------	--------------

