

FITNESSPROGRAMM FUSCHLSEEBAD

Ihre TrainerInnen:

Daniel Schlager

Burgi Wallner

Franz Huber

Mag. Isabella Inreiter

Christian Sams

Nadine Ottermayer-Koch

Monat: FEBRUAR 2012



Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich! **Neueinsteiger können gerne 1 x gratis in einen Kurs reinschnuppern!**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
09:30					
10:00			MORNING FIT	OSTEO FIT	
10:30			Liegehalle	Liegehalle	
11:00			SCHNEESCHUHWANDERN	Trainingsberatung	
11:30			Treffpunkt Rezeption		
12:00	09:00 bis 14:00 Uhr: Freies, eigenverantwortliches Fitness-Training für Aboinhaber nach vertraglicher Vereinbarung möglich.				
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Trainingsberatung	Trainingsberatung	Trainingsberatung	Leistungsdiagnostik	Trainingsberatung
15:30					
16:00	PERFECT BODY - Liegehalle	Instruktion Kinesis - Fitness	BAUCH, BEINE, PO - Liegehalle	Trainingsberatung	
16:30					
17:00	Trainingsberatung	Trainingsberatung	PILATES	Trainingsberatung	
17:30			Liegehalle		
18:00			YOGA	SPINNING	
18:30			Liegehalle		
18:30				SKI FIT - Liegehalle	Galerie
19:00	CORE TRAINING	RÜCKENFIT		SPINNING	AFTERWORK FIT
19:45	Liegehalle	Liegehalle		Galerie	Liegehalle
		SPINNING			
		Galerie			

In den Fitnessseintritten sind alle Kursgebühren enthalten. Gebühr ohne Tages- bzw. Jahreskarte: einmalig EUR 5,00, 10-er Block: EUR 45,00

Gebühren für **Pilates und Yoga**: einmalig EUR 12,00, 10-er Block: EUR 100,00; **Anmeldung Schneeschuhwandern im Tourismusbüro Fuschl am See**

Öffnungszeiten im Winterhalbjahr: täglich von 14:00 bis 22:00 Uhr, Samstag/Sonn- und Feiertage: 12:00 bis 22:00 Uhr, keine Kurse an Feiertagen!