

AQUA WAKE UP / AQUA FITNESS

Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte: Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Wasser.

AQUA JUMPING

Gelenkschonendes Training auf speziellen Wasser-Trampolinen für Kraft, Ausdauer und Stabilität.

AQUA CYCLING

Gelenk- und Bänderschonendes Ganzkörpertraining auf speziellen Rädern im Wasser.

BODY WORKOUT

Ganzkörpertraining und einfache Bewegungsabläufe mit Kurz- und Langhanteln.

BODYCROSS®

Gruppen-Zirkeltraining, schnelle und effektive Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Natürliche Bewegungen für einen gesunden Körper!

CARDIO X

Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit: 3 min Indoor Cycling und Kraftstation im Wechsel

BOKWA® FITNESS

Der neue Kalorien-Killer! Mischung aus Tanz- und Box-Elementen.

HOT IRON™

Gruppenfitness-Trainingssystem für einen schnellen und langanhaltenden Trainingserfolg: Die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper.

JUMPING® FITNESS

Intensives, gelenkschonendes Kraftausdauer-Training, das auf Trampolinen ausgeführt wird.

POWER YOGA

Im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Stärkung der Muskeln und innere Balance.

RÜCKEN FIT

Ganzkörpertraining mit Trainingsgeräten zur Stärkung von Rücken und Rumpf.

SPA RESORT THERME GEINBERG

Thermenplatz 1
4943 Geinberg / Oberösterreich
+43 7723 8500
therme@therme-geinberg.at
www.therme-geinberg.at

Ein Resort der:



THERME GEINBERG
SPA RESORT

FIT IN DEN SOMMER...

Lernen Sie unsere vielfältigen Fitness-Angebote kennen und überzeugen Sie sich selbst vom Training im SPA Resort Therme Geinberg. Beratung und Anmeldung unter +43 7723 8500-2515 oder fitness|@therme-geinberg.at.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH	08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH	08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH	08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH	08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH	08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH	08.00 - 08.25 Uhr Aqua Wake up Trainer TH
10.00 - 10.55 Uhr Rücken Fit Trainer VZ	10.00 - 10.55 Uhr Geräte-Einweisung Trainer TH (E)	10.00 - 10.55 Uhr Rückenfit Trainer VZ	10.00 - 10.55 Uhr Geräte-Einweisung Trainer TH (E)	10.00 - 10.55 Uhr Rücken Fit Trainer VZ	11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	10.00 - 10.55 Uhr HOT IRON™ Sabine SMH
11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH		
14.30 - 14.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	14.30 - 14.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH		14.30 - 14.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH			11.30 - 11.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH
17.30 - 17.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	17.00 - 17.55 Uhr Aqua Jumping® Trainer/Thermencoach TH (K)	14.00 - 14.55 Uhr Aqua Cycling® Trainer TH (K)	17.30 - 17.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	14.00 - 14.55 Uhr Aqua Cycling® Trainer TH (K)		14.00 - 14.55 Uhr Aqua Jumping® Trainer TH (K)
18.15 - 19.10 Uhr Bokwa® Fitness Bianca SMH		17.30 - 17.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH		17.30 - 17.55 Uhr Aqua Fitness Trainer TH		14.00 - 14.55 Uhr Aqua Jumping® Trainer TH (K)
19.30 - 20.25 Uhr Jumping® Fitness® Bianca SMH (K)		19.00 - 19.55 Uhr BodyCROSS® Flo SMH		19.00 - 20.25 Uhr Power Yoga Andrea K. VZ	19.00 - 20.25 Cardio X® Andrea SMH	17.30 - 17.55 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH
	19.00 - 20.25 Uhr Body Workout Andrea SMH	19.30 - 20.25 Uhr Jumping® Fitness® Dana SMH (K)			19.30 - 20.25 Uhr Jumping® Fitness® Dana SMH (K)	

05/2017/3000

Alle Einheiten finden bei einer Teilnehmer-Anzahl von mindestens **vier Personen** statt. Druckfehler, Preis- und Zeitänderungen vorbehalten. Gültig bis auf Widerruf. (**Aqua Jumping ab Juni 2017**)

SMH: Sports & More Halle
TH: Thermal Außenbecken
VZ: Vitalzentrum (Gymnastik-Raum)

- ⊛ Anmeldung erforderlich!
- (E) Exklusiv für unsere Hotelgäste
- (K) Kostenpflichtig € 10,00 für Hotel-/Tagesgäste € 5,00 für Mitglieder