

AQUA WAKE UP / AQUA FITNESS

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

BODY WORKOUT

Ganzkörpertraining und einfache Bewegungsabläufe mit Kurz- und Langhanteln.

HIIT – HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Hochintensives Intervalltraining bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen.

CARDIO X

Training für Ausdauer, Kraft und mehr Beweglichkeit. Indoor Cycling und Kraftstationen im Wechsel.

POUND® FITNESS

Der neueste Fitness-Trend aus Amerika: Ganzkörper-training, kombiniert mit Cardio und Kräfteinheiten mit Ripstix® zu rockiger Musik.

HOT IRON™

Gruppenfitness-Trainingsystem für schnelle und langanhaltende Trainingserfolge: Die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper.

JUMPING® FITNESS

Intensives, gelenkschonendes Kraftausdauer-Training auf Trampolinen.

POWER YOGA

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

RÜCKEN FIT

Ganzkörpertraining mit Trainingsgeräten zur Stärkung von Rücken und Rumpf.

SPINNING

Fatburner und Fitmacher: Ausdauersport auf Indoor-Spinning-Bikes in der Gruppe.

TBG Thermenzentrum Geinberg BetriebsgmbH

SPA RESORT THERME GEINBERG

Thermenplatz 1, 4943 Geinberg / OÖ

www.therme-geinberg.at

Ein Resort der VAMED Vitality World



MEINE
WORLD OF
WELLNESS

SPORTPLAN
Fit durch den Winter



THERME GEINBERG

SPA RESORT

FIT DURCH DEN WINTER...

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 fitness1@therme-geinberg.at.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)	08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)	08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)	08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)	08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)	08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)	08.30 - 08.50 Uhr Aqua Wake up Trainer TH (E)
10.00 - 10.55 Uhr Rücken Fit Trainer VZ	10.00 - 10.45 Uhr Geräte-Einweisung Trainer FS (E)	 10.00 - 10.55 Uhr Rücken Fit Trainer VZ	10.00 - 10.45 Uhr Geräte-Einweisung Trainer FS (E)	10.00 - 10.55 Uhr Rücken Fit Trainer VZ		10.00 - 10.55 Uhr HOT IRON™ Sabine SMH
11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	 11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH		09.30 - 10.55 Uhr (bis März) Spinning ⊛ Stefan SMH (K)	
14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH	11.30 - 11.50 Uhr Aqua Fitness Thermencoach TH
18.00 - 18.55 Uhr POUND® Fitness Bianca/Lara SMH	14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH			14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH	14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH
 19.05 - 20.00 Uhr Jumping® Fitness ⊛ Bianca/Lara (K) SMH	18.00 - 18.55 Uhr HIIT Training Lisa/Lara/Bianca SMH	18.00 - 19.20 Uhr Body Workout Andrea SMH	18.30 - 19.50 Uhr Power Yoga Andrea K. VZ	14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH		14.30 - 14.50 Uhr Aqua Fitness Trainer TH
		19.30 - 20.55 Uhr (bis März) Spinning ⊛ Lisa SMH (K)	19.05 - 20.00 Uhr Jumping® Fitness ⊛ Dana SMH (K)	18.30 - 19.55 Cardio X ⊛ Andrea SMH		
						

ACHTUNG!
An Feiertagen bieten wir ausschließlich folgende Kurse an:
Aqua Wake up & Aqua Fitness
(Uhrzeiten lt. Sportplan)
10.00 - 10.55 Uhr Workout
(Trainer | SMH)

12/2018/20000

Alle Einheiten finden bei einer Teilnehmer-Anzahl von mindestens **vier Personen** statt. Druckfehler, Preis- und Zeitänderungen vorbehalten. Gültig bis auf Widerruf. Hotelgäste - eine Einheit pro Nächtigung inkludiert, kostenpflichtige Trainings ausgenommen.

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

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