

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

RÜCKEN FIT Ganzkörpertraining mit und ohne Trainingsutensilien zur Stärkung von Rücken und Rumpf.

SIXPACK & STRETCH Effektives Training für einen flachen Bauch mit anschließender Lockerung und Dehnung des gesamten Körpers.

FASZIEN TRAINING Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

JUMPING® FITNESS Intensives, gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining auf Trampolinen.

CARDIO X Indoor Cycling und Kraftstationen im Wechsel. Training für Ausdauer und Kraft.

PILATES Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht speziell für tief liegende Muskulatur und Core-Bereich.

BODY WORKOUT Ganzkörpertraining und einfache Bewegungsabläufe mit Kurz- und Langhanteln.

HIIT- HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING Hochintensives Intervalltraining bringt dich an deine körperlichen Grenzen.

HATHA YOGA Eine Yoga-Form, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt wird.

DEEPWORK Geistige und körperliche Gegensätze: Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

INDOOR CYCLING Gelenkschonendes Ausdauertraining auf Indoor Bikes. Für jede Leistungs- und Altersgruppe.



Sport Activities-Termine via
Online-Reservierungssystem unter:
fitness-therme-geinberg.inext.at

TBG Thermenzentrum
Geinberg BetriebsgmbH
SPA RESORT THERME GEINBERG
Thermenplatz 1, 4943 Geinberg / OÖ
www.therme-geinberg.at

Ein Resort der:



09/2021/2000



THERME GEINBERG
SPA RESORT



SPORTPLAN
Tägliche Gruppen-
Trainingstermine



FIT & AKTIV IN GEINBERG:

Beratung und Anmeldung unter **+43 7723 8500 2515** oder **+43 676 831 274 745**, via Mail an **fitness@therme-geinberg.at** und über unser Online-Reservierungssystem **fitness-therme-geinberg.inext.at**

ANMELDUNGEN FÜR ALLE KURSE – BIS 60 MINUTEN VOR BEGINN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>10.00 - 10.50 Uhr Rücken Fit Fitnesscoach VS</p> <p>.....</p> <p>14.00 - 14.20 Uhr Aqua Fitness Fitnesscoach TH</p> <p></p> <p>18.00 - 18.50 Uhr Sixpack & Stretch Susi VS</p>	<p>10.00 - 10.50 Uhr Geräteeinweisung Fitnesscoach FC</p> <p></p> <p>14.00 - 14.20 Uhr Aqua Fitness Fitnesscoach TH</p> <p>.....</p> <p>18.00 - 18.50 Uhr Bodyworkout Andrea VS</p>	<p>10.00 - 10.50 Uhr Rücken Fit Fitnesscoach VS</p> <p>.....</p> <p>14.00 - 14.50 Uhr Aqua Cycling / Aqua Jumping Fitnesscoach TH</p> <p>Ⓚ</p> <p></p> <p>18.00 - 18.50 Uhr Pilates Steffi VS</p>	<p>10.00 - 10.50 Uhr Geräteeinweisung Fitnesscoach FC</p> <p>Ⓜ</p> <p></p> <p>14.00 - 14.20 Uhr Aqua Fitness Fitnesscoach TH</p> <p></p> <p>18.00 - 18.50 Uhr Rücken Fit Ömer VS</p>	<p>10.00 - 10.50 Uhr Faszientraining Fitnesscoach VS</p> <p>.....</p> <p>14.00 - 14.50 Uhr Aqua Cycling / Aqua Jumping Fitnesscoach TH</p> <p>Ⓚ</p> <p>18.30 - 19.50 Hatha Yoga Rita VS</p> <p></p>	<p>10.00 - 10.50 Uhr Geräteeinweisung Fitnesscoach FC</p> <p>Ⓜ</p> <p></p> <p>14.00 - 14.20 Uhr Aqua Fitness Fitnesscoach TH</p>	<p></p> <p>10.00 - 10.50 Uhr Deep Work Sabine VS</p> <p>.....</p> <p>14.00 - 14.20 Uhr Aqua Fitness Fitnesscoach TH</p>

ACHTUNG!
An Feiertagen bieten wir ausschließlich folgende Kurse an: Aqua Fitness Uhrzeiten lt. Sportplan

10.00 - 10.50 Uhr
Workout
(Fitnesscoach | VS)

10ER BLOCK (10 + 1) € 110,00
Schüler/Student* € 66,00

EINZELNHEIT € 12,00
Schüler/Studenten* € 7,20

AQUA CYCLING / AQUA JUMPING
Einzeleinheit € 8,00
Schüler/Studenten* € 5,00

Alle Einheiten finden bei einer Teilnehmeranzahl von mind. **4 Personen** statt.
Druckfehler, Preis- und Zeitänderungen vorbehalten. Hotelgäste - 1 Einheit pro Nächtigung inkludiert, ausgenommen kostenpflichtige Trainings.
Gültig ab September 2021 bis auf Widerruf.

TH: Thermal Außenbecken
SMH: Sports & More Halle
VS: Vitality SPA (Gymnastikraum)
FC: Fitness Center

Ⓚ Kostenpflichtig
Ⓜ Exklusiv für Hotelgäste

* Nur gegen Vorlage eines gültigen Schüler-/Studentenausweises