

*Vitalität tanken und
neue Lebenskraft schöpfen.*

AKTIV- & VITALPROGRAMM



1. Oktober 2020 – 31. März 2021



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11:15	AQUA SMOVEY Erlebnisbecken	AQUA SMOVEY Erlebnisbecken	AQUA SMOVEY Erlebnisbecken	AQUA SMOVEY Erlebnisbecken	AQUA SMOVEY Erlebnisbecken
12:45	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken
13:30	RÜCKEN FIT Gymnastikraum - Vitalstudio	RÜCKEN FIT Gymnastikraum - Vitalstudio	RÜCKEN FIT Gymnastikraum - Vitalstudio	RÜCKEN FIT Gymnastikraum - Vitalstudio	RÜCKEN FIT Gymnastikraum - Vitalstudio
14:15	FASZIEN-YOGA Gymnastikraum - Vitalstudio	ENTSPANNUNGS- TRAINING Gymnastikraum - Vitalstudio	FASZIEN-YOGA Gymnastikraum - Vitalstudio	ENTSPANNUNGS- TRAINING Gymnastikraum - Vitalstudio	FASZIEN-YOGA Gymnastikraum - Vitalstudio
15:00	AQUA SMOVEY Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA SMOVEY Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA SMOVEY Vitalbecken

LAUF- & WALKING-TREFF: samstags um 14:30 Uhr mit Treffpunkt vor der Parktherme – kostenlos.

FELDENKRAIS® im Thermalwasser: mittwochs um 19:30 Uhr im Quellbecken – kostenlos.

FELDENKRAIS® zum Kennenlernen: dienstags & mittwochs um 18:00 Uhr im Gymnastikraum Vitalstudio (2. OG), mit Walter Uresch, Kostenbeitrag: € 10,-

Aufgrund der aktuellen Corona-Maßnahmen ist die Anzahl der TeilnehmerInnen in den Outdoor-Wasserbecken auf max. 12 Personen und im Gymnastikraum des Vitalstudios auf max. 6 Personen begrenzt. Indoor gilt eine MNS-Pflicht. Bei Schönwetter besteht die Möglichkeit, die Terrasse des Vitalstudios zu benutzen, hierbei ist das Tragen eines MNS nicht verpflichtend. Der Mindestabstand von einem Meter zu anderen TeilnehmerInnen ist stets einzuhalten, die Turnhilfsmittel sind vor und nach der Benutzung selbstständig zu desinfizieren.

An Feiertagen sowie von 24. bis 27. Dezember und 31. Dezember bis 3. Jänner entfällt das kostenlose Aktiv- & Vitalprogramm.

Teilnahme auf eigene Gefahr! Programmänderungen vorbehalten.