

# Fitnesscenter *Gipfelsturm* - Kursplan Herbst/Winter 2011/12

Öffnungszeiten: täglich 7.00 bis 22.00 Uhr für Hotelgäste  
täglich 8.00 bis 22.00 Uhr für Mitglieder und Tagesgäste

Telefon: +43/5253-6400-620



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
** Easy Spinning 08.30-09.20 Uhr	Gesunder Rücken 08.30-09.20 Uhr	Theraband-Training 08.30-09.20 Uhr	Gesunder Rücken 08.30-09.20 Uhr	Nordic Walking 08.30-09.20 Uhr		
Wellness-Stretching 09.30-09.50 Uhr	Nordic Walking 09.30-10.20 Uhr	** Video-Cycling 09.30-10.20 Uhr	** Aqua-Cycling 09.30-10.15 Uhr	Bauch Pur 09.30-09.50 Uhr	Nordic Walking 10.00-10.50 Uhr	Gesunder Rücken 10.00-10.50 Uhr
Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 13.00-13.25 Uhr
Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr	Aqua-Gymnastik 16.00-16.25 Uhr
* Figurberatung Anmeld.bis Mo, 12.30 Uhr 14.30-16.00 Uhr	** Aqua-Cycling 16.30-17.15 Uhr	Bauch Pur 16.30-16.50 Uhr	Wellness-Stretching 16.30-16.50 Uhr	** Aqua-Cycling 16.30-17.15 Uhr	Wellness-Stretching 15.30-15.50 Uhr	Bauch Pur 15.30-15.50 Uhr
** BBP 17.30-18.20 Uhr	** Qi Gong 17.30-18.20 Uhr	** Power-Stretching 17.30-18.20 Uhr	** Fatburner 17.30-18.20 Uhr	** Easy Spinning 17.30-18.20 Uhr	BBP 17.00-17.50 Uhr	** Aqua-Cycling 17.00-17.50 Uhr
** Pilates 18.30-19.20 Uhr	** Step Choreo 18.30-19.20 Uhr	** Power Yoga 18.30-19.20 Uhr	** Tae Bo 18.30-19.20 Uhr	** Hot Iron 18.30-19.20 Uhr		

\*\* = bitte melden Sie sich spätestens 2 Stunden vor Kursbeginn im Fitnesscenter *Gipfelsturm* (DW 620) an! Mindestteilnehmer: 3 Personen  
Genauere Informationen zu den Kursen auf der Rückseite; kurzfristige Änderungen vorbehalten! Nutzung des Fitness-Centers ab 15 Jahren!

\* Figurberatung (30min. Einzelgespräch): Treffpunkt Fitnessrezeption, EUR 20,-  
Pilates, Qi Gong, Stretching, Yoga: Treffpunkt Fitnessrezeption  
Aqua: Treffpunkt Aktivbecken  
Nordic Walking (outdoor): Treffpunkt Fitnessrezeption  
Aerobic: Treffpunkt Fitnessrezeption  
Spinning: Treffpunkt Fitnessrezeption

