

Aqua Gymnastik im Aktivbecken - gültig ab 17.09.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 Ankommen & Entspannen	09:30 Ankommen & Entspannen	09:30 Ankommen & Entspannen	09:30 Ankommen & Entspannen	09:30 Ankommen & Entspannen		
10:00 + 10:30 Schultern & Oberkörpertraining	10:00 + 10:30 Schultern & Oberkörpertraining	10:00 + 10:30 Schultern & Oberkörpertraining	10:00 + 10:30 Schultern & Oberkörpertraining	10:00 + 10:30 Schultern & Oberkörpertraining		
11:00 + 11:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	11:00 + 11:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	11:00 + 11:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	11:00 + 11:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	11:00 + 11:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung		
12:00 Becken & Beintraining	12:00 Becken & Beintraining	12:00 Becken & Beintraining	12:00 Becken & Beintraining	12:00 Becken & Beintraining		
13:00 + 13:30 Schultern & Oberkörpertraining	13:00 + 13:30 Schultern & Oberkörpertraining	13:00 + 13:30 Schultern & Oberkörpertraining	13:00 + 13:30 Schultern & Oberkörpertraining	13:00 + 13:30 Schultern & Oberkörpertraining		
14:00 Kinderschwimmen	14:00 + 14:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	14:00 + 14:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	14:00 + 14:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung	14:00 + 14:30 Wirbelsäulen- & Rumpfkraftigung		
15:00 Kinder Wasserspiele*	15:00 + 15:30 Becken & Beintraining	15:00 + 15:30 Becken & Beintraining	15:00 + 15:30 Becken & Beintraining	15:00 + 15:30 Becken & Beintraining	15:00 Kinder Wasserspiele*	
16:00 - 19:00 Schwimmkurs	16:00 + 16:30 Ganzkörperkraftigung	16:00 + 16:30 Ganzkörperkraftigung	16:00 + 16:30 Ganzkörperkraftigung	16:00 + 16:30 Ganzkörperkraftigung		
	19.00 bis 19.50 Uhr Aqua Cycle Circle***	18.20 bis 19.10 Uhr Aqua Body Fit				

Dauer der kostenlosen Aqua Gymnastik-Einheiten: 15 Minuten

Aqua Body Fit & Aqua Cycle Circle - Preis pro Einheit: € 6,-

- * finden ausschließlich im Aktivbecken statt
- *** bitte um Voranmeldung unter +43-1-68009-7682

Aqua Gymnastik in der Thermenlandschaft 2
jeden Montag von 14-15 Uhr und 16-19 Uhr

An Feiertagen und in Ferien (ausgenommen Sommerferien) finden keine Kurse statt.

Nähere Informationen zu den Schwimmkursen finden Sie im jeweiligen Anmeldeformular und im Internet unter www.thermewien.at

Nähere Kursbeschreibungen zu den Aqua Fitness Einheiten finden Sie im Internet unter www.thermewien.at

Bei bestehenden Herzkreislauf-Erkrankungen kontaktieren Sie vor der Teilnahme an einer Einheit bitte Ihren Hausarzt.