


Fitness Kurse Indoor

 Pilates (über Zoom möglich)

 TRX Suspension Training

 Rückentraining

Fitness Kurse Outdoor

 Outdoortraining - Fitness

Therapie Kurse

 Rückbildung

 Wassertherapie

 Outdoortraining - Therapie

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 - 09:50 Pilates	9:00 - 10:00 Rückentraining	9:00 - 09:50 Pilates		9:00 - 09:50 Pilates
	11:30-12:00 Wassertherapie				
		12:00 - 12:50 Pilates		12:00 - 12:50 Pilates	
				17:00-17:30 Wassertherapie	
	17:30-17:55 TRX				
		17:30 - 18:20 Pilates			
	18:30 - 19:30 Outdoortraining - Fitness				
	18:30 - 19:30 Rückbildung			18:45 - 19:35 Pilates (Fortgeschrittene)	
	19:30 - 20:30 Rückbildung	18:30 - 20:00 Outdoortraining - Therapie			

Fitness	
Tageseintritt	20.00
Abonnemente	
12 Monate	800.00
6 Monate	500.00
3 Monate	300.00
Kombi-ABO (Fitness + Kurs)	
12 Monate	1000.00
6 Monate	650.00
3 Monate	350.00
Kombi-ABO (Fitness + Therapiekurs)	
12 Monate	1200.00
6 Monate	800.00
3 Monate	450.00
Fitness Kurse / pro Lektion	16.50
Pilates, Rückentraining, TRX, Outdoortraining - Fitness	
Abnehmprogramm (8 Wochen)	250.00
Personal Training	
30 min	70.00
60 min	130.00
30 min 5er Karte	325.00
60 min 5er Karte	600.00
30 min 10er Karte (10+1 Gratis)	700.00
60 min 10er Karte (10+1 Gratis)	1300.00

Fitness Vergünstigungen*	
Anschluss ABO	
12 Monate	750.00
6 Monate	475.00
Paar ABO Pro Person	
12 Monate	750.00
6 Monate	475.00
Senioren ABO (ab dem 65igsten Lebensjahr)	
12 Monate	750.00
6 Monate	475.00
3 Monate	280.00
Schüler / Studenten ABO	
auf alle ABOs eine Reduktion von	50.00

Physiotherapie	
Physiotherapie ohne Verordnung	65.00
50er Begleitabo Fitness	50.00
zur Physiotherapie (1 Monat)	
Taping (Kinesio- oder Leukotape)	30.00
15 min inkl. Material	

Therapie Kurse (VO = ärztl. Verordnung 9x)	
Beckenboden (10er ABO)	VO / 25.00
Outdoortraining - Therapie (pro Lektion)	VO / 25.00
Wassertherapie (9x)	VO

Massage / Entstaung	
30 Minuten	60.00
60 Minuten	120.00
Klassische Massage	
Fussreflexzonenmassage	
Manuelle Lymphdrainage	
Bindegewebsmassage	
Schröpfen / Moxen	
Bowen	
Schwingkissentherapie	

Öffnungszeiten	
Fitness	
Montag - Freitag	7:30-19:30 Uhr
Samstag	7:30-14:00 Uhr
Samstag Juli / August	7:30-12:00 Uhr
Sekretariat	
Montag - Freitag	7:30-17:00 Uhr

Gutscheine
Gutscheine nach Wahl sind beim Sekretariat erhältlich.

*Vergünstigungen sind nicht kumulierbar

Änderungen bleiben vorbehalten; Januar 2021