


Fitness Kurse Indoor

 Pilates (über Zoom möglich)

 TRX Suspension Training

 Rückentraining

Fitness Kurse Outdoor

 Outdoortraining - Fitness

 Outdoor Fitness mit Kind

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	9:30 - 10:30 Outdoor Fitness mit Kind	9:00 - 09:50 Pilates
				10:30 - 11:30 Rückentraining
11:30-12:00 Wassertherapie	12:00 - 12:50 Pilates		12:00 - 12:50 Pilates	
17:30-17:55 TRX	17:30 - 18:20 Pilates	17:00 - 18:00 Rückentraining	17:00-17:30 Wassertherapie	
18:30 - 19:30 Outdoortraining - Fitness	18:30 - 20:00 Outdoortraining - Therapie		18:45 - 19:35 Pilates (Fortgeschrittene)	
18:30 - 19:30 Rückbildung				
19:30 - 20:30 Rückbildung				

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 (pro Lektion)	VO / 25.00
Outdoortraining - Therapie (pro Lektion)	VO / 25.00
Wassertherapie (9x)	VO

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

Tanita Messung	
1mal Messen (inkl. auswertung)	25.00

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.	

Änderungen bleiben vorbehalten; Oktober 2021

*Vergünstigungen sind nicht kumulierbar