

Willkommen im „Paradise World“ Fitnessstudio – einem der modernsten Hotel-Fitnessstudios Österreichs

WÖCHENTLICHES FITNESSPROGRAMM INKLUSIVE FÜR SIE*

Montag:	Informationsvormittag Body-Fit Spinning für Anfänger Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag:	Tae-Bo Bauch-Beine-Po Spinning
Dienstag:	Wirbelsäulengymnastik Callanetics	Freitag:	Wirbelsäulengymnastik Heilgymnastik Wirbelsäulengymnastik Feldenkrais
Mittwoch:	Wirbelsäulengymnastik Wassergymnastik Power-Bauch für Fortgeschrittene Wirbelsäulengymnastik Feldenkrais	Samstag:	freies Training
		Sonntag:	freies Training

Änderung der Wochentage vorbehalten! Gratis Fitnesstraining mit professionellem Trainer!

* in unserem Fitnessstudio Paradise World: täglich geöffnet (Ausnahme: feiertags)

LERNEN SIE FOLGENDES MIT DEM FITNESS- UND GERÄTETRAINING SOWIE DURCH DIE ANLEITUNG VON PROFESSIONELLEN ZERTIFIZIERTEN TRAINERN IM PARADISE WORLD FITNESSSTUDIO KENNEN:

- ◆ Atmungs- und Entspannungsübungen
- ◆ Intensives Bauch-Beine-Po-Training
- ◆ Gymnastik mit Hantel
- ◆ Gymnastik mit Pezziball
- ◆ Gymnastik mit Theraband
- ◆ Besondere Stretchingübungen
- ◆ Training im Fettverbrennungsbereich
- ◆ Feldenkrais: neues Bewegungsbewusstsein entdecken
- ◆ Spinning
- ◆ Tae-Bo
- ◆ Heilgymnastik
- ◆ Body Fit
- ◆ u. v. m.

PROFITIEREN SIE AUCH VOM GUT AUSGESTATTETEN DIAGNOSTIK-ZENTRUM IN UNSEREM FITNESSSTUDIO*

Für Ihre aktive Gesundheitsförderung wird unter anderem
angeboten:

- | | | |
|---------------|---|------|
| ◆ Fettmessung | € | 15,- |
| ◆ Back check | € | 40,- |
| ◆ Stress-EKG | € | 40,- |
| ◆ Medi Maus | € | 40,- |
| ◆ u. v. m. | | |

