

## fit & fun Programm | 29.06. – 30.08.2020 Parkbad Krumpendorf

Stand 12/2019 | Änderungen vorbehalten!

### Montag

- 09:00 **GYMNASTIK & AQUAJOGGING** mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin  
Dauer ca. 45 Min. | ab 24° Wassertemperatur im Wasser
- 10:00 **YOGA** | mit Yoga-Lehrer Alexander Samuel Pasterk | Dauer 1 Stunde
- 16:00 **BOGENSCHIESSEN** für Groß und Klein mit dem Bogensportclub Wörthersee
- 18:00 **ZUMBA** mit Claudia Grabner | Dauer 1 Stunde  
bei angenehmer Temperatur auch im Wasser

### Dienstag

- 09:00 **KRÄFTIGUNG und DEHNUNG** | Circle-Training im Fitness & Vitalpark beim Parkbad |  
Dauer ca. 30 min.
- 10:00 **STAND UP PADDLING** | den See aus einer neuen Perspektive entdecken, dabei Balance  
und Kondition trainieren | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: Wasserschischule
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Spaß für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 14.7. – 23.8.2020, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 18:00 **INDIAN BALANCE & PILATES** mit Martina Grave | Physiotherapeutin und  
Pilatestrainerin, Dauer ca. 1 Stunde

### Mittwoch

- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Spaß für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 14.7. – 23.8.2020, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 16:00 **AQUAJOGGING** mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin  
Dauer ca. 45 Min. | ab 24° Wassertemperatur
- 18:15 **YOGA** | mit den SuperActive Yoga-Lehrerinnen | Dauer 1 Stunde



# LUST AUF WÖRTHERSEE



## Donnerstag

- 09:00 **KRÄFTIGUNG und DEHNUNG** | Circle-Training im Fitness & Vitalpark beim Parkbad | Dauer ca. 30 min.
- 11.00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Spaß für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 14.7. – 23.8.2020, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 16:00 **KAJAK TESTING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: Wasserschischule
- 18:15 **DEEP WORK** – Trainerinnen von SuperActive | Dauer ca. 1 Stunde

## Freitag

- 09:00 **GYMNASTIK & AQUAJOGGING** mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin  
Dauer ca. 45 Min. | ab 24° Wassertemperatur im Wasser
- 10:00 **YOGA** | mit Yoga-Lehrer Alexander Samuel Pasterk | Dauer 1 Stunde
- 11.00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Spaß für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 14.7. – 23.8.2020, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 18:00 **WIRBELSÄULENTRAINING** mit Pezzibällen  
mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin

## Samstag

- 08:00 **YOGA** | mit den SuperActive Yoga-Lehrerinnen | Dauer 1 Stunde
- 10.00 **SCHNORCHELN- und TAUCHEN** | Schnupperstunde mit der Tauschschule Atlantis  
Ausrüstungen vorhanden.
- 11.00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Spaß für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 14.7. – 23.8.2020, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 16:00 **AQUAJOGGING** mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin  
Dauer ca. 45 Min. | ab 24° Wassertemperatur

## Sonntag

- 11.00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Spaß für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 14.7. – 23.8.2020, von 11.00 bis 17.00 Uhr

**Die Teilnahme ist für alle Gäste im Parkbad Krumpendorf kostenlos.**

### Weiters im Parkbad:

Frühschwimmen ab 07.30 Uhr, 100m Schwimmbahnen, Bocciabahn und Beachvolleyballplatz, kostenloses WLAN, Wasserschischule SEESport, barrierefreier Seezugang, Radverleih, Beachshop.

Änderungen vorbehalten!