

## fit & fun Programm | 27.06. – 28.08.2022 Parkbad Krumpendorf

Stand 12/2021 | 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 ca. 1 Stunde
- 15:00 **KINDERYOGA** | mit Julia | Dauer ca. 1 Stunde
- 18:00 **ZUMBA** mit Claudia Grabner | Dauer ca. 1 Stunde  
bei angenehmer Temperatur auch im Wasser

### Dienstag

- 10:00 **STAND UP PADDLING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: Wasserschischule
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 09.7. – 21.8.2022, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 18:00 **FUNKTIONSGYMNASTIK VON KOPF BIS FUSS** mit Martina Grave |  
Physiotherapeutin und Pilatestrainerin | Dauer ca. 1 Stunde

### Mittwoch

- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 09.7. – 21.8.2022, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 16:00 **AQUAJOGGING** mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin  
Dauer ca. 45 Min. | ab 24° Wassertemperatur
- 18:00 **YOGA** | mit den SuperActive Yoga-Lehrerinnen | Dauer ca. 1 Stunde



# LUST AUF WÖRTHERSEE



## Donnerstag

- 09:00 **SUP-YOGA-SCHNUPPERN** mit Yoga-Lehrerin Cathrin | Dauer ca. 30 Minuten | Bitte SUP mitbringen bzw. rechtzeitig bei SEEsport ausborgen \*)
- 10:00 **KAJAK TESTING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: Wasserschischule
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 09.7. – 21.8.2022, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 18:00 **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
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 09.7. – 21.8.2022, von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 17:00 **BOGENSCHIESSEN** für Groß und Klein mit dem Bogensportclub Wörthersee
- 18:00 **WIRBELSÄULENTRAINING** mit Pezzibällen  
mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin

## Samstag

- 08:00 **YOGA** | mit den SuperActive Yoga-Lehrerinnen | Dauer ca. 1 Stunde
- 11:00 **SCHNORCHELN- und TAUCHEN** | Schnupperstunde mit der Tauschschule Atlantis  
Ausrüstungen vorhanden.
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 09.7. – 21.8.2022, 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 & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 09.7. – 21.8.2022, von 11.00 bis 17.00 Uhr

\*) Im Anschluss findet eine weitere SUP-Yoga-Einheit statt (09.30 – 11.00 Uhr)  
Kosten EUR 15,00 (opt. zzgl. SUP-Leihgebühr von 10 EUR). Anmeldung vorab  
unter [cathrin@realgoodstuff.at](mailto:cathrin@realgoodstuff.at) oder spontane Teilnahme sofern noch Plätze frei sind.

## fit & fun Programm light 29.08. – 18.09.2022

### Montag

16:00 **AQUAJOGGING** oder **TRAINING AM FITNESS & VITALPARK** (wetterabhängig) | mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin | Dauer ca. 45 Min.

### Dienstag

16:00 **FUNKTIONSGYMNASTIK VON KOPF BIS FUSS** mit Martina Grave | Physiotherapeutin und Pilatestrainerin | Dauer ca. 1 Stunde

### Mittwoch

14:00 **STAND UP PADDLING** oder **KAJAK TESTING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: Wasserschischule

### Donnerstag

16:00 **BEACHVOLLEY** oder **TISCHTENNIS TURNIER** | Anmeldung bitte an der Kassa

### Freitag

16:00 **AQUAJOGGING** oder **TRAINING AM FITNESS & VITALPARK** (wetterabhängig) | mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin | Dauer ca. 45 Min.

### Samstag

09:00 **YOGA** | mit den SuperActive Yoga-Lehrerinnen | Dauer 1 Stunde

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

### Weiters im Parkbad:

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