



**parkbad**

KRUMPENDORF AM WÖRTHERSEE

**KÄRNTEN**

Wörthersee  
Rosental

## BEWEGUNGSARENA KRUMPENDORF

FIT & FUN PROGRAMM 2025 | 30.06. – 31.08.2025

### PARKBAD KRUMPENDORF

#### MONTAG

- 09:00 **GYMNASTIK & AQUAJOGGING** mit Silvia Hedenig | Fit-Lehrwart und Aerobictrainerin  
Dauer ca. 45 Min. | ab 24° Wassertemperatur im Wasser
- 16:00 **KINDERYOGA** | Dauer ca. 1 Stunde
- 18:00 **BODYWORKOUT mit Musik** – Training für den ganzen Körper  
mit Michaela Drobitsch | Fitnesstrainerin | Dauer 50 min.

#### DIENSTAG

- 10:00 **STAND UP PADDLING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: SEEsport Wörthersee
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 05.07. – 17.08., von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 14:00 **BEACH-VOLLEYBALL-Turnier** für die Kleinen
- 15:00 **BEACH-VOLLEYBALL-Turnier** für die Grossen
- 18:00 **FUNKTIONSGYMNASTIK VON KOPF BIS FUSS** mit Martina Grave & KollegInnen |  
Physiotherapeutin und Pilatestrainerin | Dauer ca. 1 Stunde

#### MITTWOCH

- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 05.07. – 17.08., 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

#### DONNERSTAG

- 10:00 **KAJAK TESTING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: SEEsport Wörthersee
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 05.07. – 17.08., 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 05.07. – 17.08., von 11.00 bis 17.00 Uhr
- 17:00 **BOGENSCHIESSEN** für Groß und Klein mit dem Bogensportclub Wörthersee

#### 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 05.07. – 17.08., 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 05.07. – 17.08., von 11.00 bis 17.00 Uhr

DIE TEILNAHME IST FÜR ALLE GÄSTE IM PARKBAD KRUMPENDORF KOSTENLOS. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!



**parkbad**  
KRUMPENDORF AM WÖRTHERSEE

**KÄRNTEN**

Wörthersee  
Rosental

## BEWEGUNGSARENA KRUMPENDORF FIT & FUN PROGRAMM LIGHT

01.09. – 14.09.2025

### 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 & KollegInnen | Physiotherapeutin und Pilatestrainerin | Dauer ca. 1 Stunde

### MITTWOCH

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

### 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 ca. 1 Stunde

DIE TEILNAHME IST FÜR ALLE GÄSTE IM PARKBAD KRUMPENDORF  
KOSTENLOS. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

#VISITWOERTHERSEE

