

NOVA-Fitness(s)pass

Einzeleinheit: € 15,-

10er Block: € 120,-

10er Block ist für die 4 folgenden Kurse einlösbar.

Personenanzahl: jeweils mind. 3 Teilnehmer:innen

Bezahlung erfolgt vorab an der Hotelrezeption.

Bitte um Voranmeldung an der Pinnwand.

Step Aerobic

Ein Ganzkörper-Workout, beim dem Ausdauer und Koordination im Rhythmus von motivierender Musik trainiert werden.

📍 Gymnastiksaal 1

MO 17.00 – 17.45 Uhr

Rückengymnastik

Rückengymnastik ist ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung der Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung.

📍 Gymnastiksaal 2

DI 15.40 – 16.40 Uhr

Body-Styling

Ein effektives Ganzkörpertraining, um die Muskulatur zu erhalten und den gesamten Körper aufzubauen sowie zu straffen, um dynamisch den Alltag zu bewältigen und die Lebensqualität zu steigern.

📍 Gymnastiksaal 1

MI 17.30 – 18.30 Uhr

Bauch-Beine-Po

Ein Kräftigungsprogramm mit gezielten Übungen für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur sowie die körperliche Fitness.

📍 Gymnastiksaal 1

MI 18.30 – 19.30 Uhr



Hier der WhatsAppgruppe beitreten & alle Infos zu den Kursen erhalten.

