

## fit & fun Programm | 01.07. – 31.08.2024 Parkbad Krumpendorf

Stand 11/2023 | Änderungen vorbehalten!

### 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 **AFRICAN DANCE** – afrikanische Tanzrhythmen bringen Wohlbefinden  
mit Susanne Plieschnegger | integrative Tanzpädagogin und Afrikanerin aus dem Kongo

### 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 06.07. – 18.08.2024, 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 06.07. – 18.08.2024, 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



# #visitwoerthersee



## Donnerstag

- 10:00 **KAJAK TESTING** | Einführung incl. kleiner Ausfahrt | Treffpunkt: Wasserschischule
- 11:00 **KINDERCLUB** | Kreatives Gestalten, Spiel & Bewegung für Kinder ab 5 Jahren  
Zeitraum 06.07. – 18.08.2024, 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 06.07. – 18.08.2024, 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 06.07. – 18.08.2024, 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 06.07. – 18.08.2024, von 11.00 bis 17.00 Uhr

## fit & fun Programm light 01.09. – 15.09.2024

### 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!**

#### Weiters im Parkbad:

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