



Ab 1. Oktober 2021
registrieren & buchen
shop.parkresort.ch

Fitness & Kurse im Parkresort Rheinfelden

Trainingsbereich, PowerFit-Kurse,
Massagen und vieles mehr in der
Fitness-Galerie.

 parkresort
Rheinfelden



Sie wollen regelmässig und gezielt trainieren.

Ihr Fokus liegt auf Muskelaufbau, Fettreduktion oder einfach einer guten Allgemeinkondition. Sie wollen an hochwertigen Geräten nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen trainieren. Eine kontinuierliche Überprüfung Ihres Trainingsfortschritts ist Ihnen wichtig. Sie schätzen die Betreuung, Kontrolle und Motivation durch unsere Instruktorinnen. In unserem Fitness-Bereich steht Ihnen all das zur Verfügung.

Fitness

Ihr Einfach-Stark-Training.



Den Körper stärken mit
Übungen auf der Matte....



... oder auf dem Cross-Trainer
im Cardibereich.

Öffnungszeiten

Mo–Fr 7.30–21.00 Uhr
Sa/So 7.30–17.00 Uhr

Betreuung / Anwesenheit Instruktoren:

Täglich 9.00–11.30 Uhr
Mo–Mi 16.00–21.00 Uhr
Do/Fr 16.00–19.00 Uhr



Sie geniessen Entspannung zwischen dem Training.

Fitness, Gesundheit und sole uno – das gehört für Sie einfach zusammen. Nach Ihrem Training, aber auch ganz losgelöst davon, lieben Sie es, in die vielfältige Wellness-Welt einzutauchen. Ihr Fitness-Programm schliesst auch gerne mal eine lockernde, entspannende Massage nach dem Training ein. Und Sie freuen sich immer auf eine kleine Erfrischung oder Stärkung in unserer Vista-Gastronomie.

Extras

Ihr Rundum-Energie-Paket.



Zu ermässigten Preisen bei einer Massage entspannen ...



... eine gesunde Stärkung geniessen...



... oder unsere Saundlandschaft entdecken.

Dance-Fit - Zu mitreissender Musik die Fettverbrennung ankurbeln und Glückshormone freisetzen.

🕒 **Mo 18–19 Uhr / Do 19–20 Uhr**

Bauch/Beine/Po - Unterstützt den gezielten Muskelaufbau durch Übungen mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten.

🕒 **Di 14–15 Uhr / Mi 19–20 Uhr / Fr 10–11 Uhr**

Mix-Power - Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining kombiniert verschiedene Fitnessvarianten.

🕒 **Mo 19–20 Uhr / Fr 18–19 Uhr**

Ü60 Fit - Sanftes Training zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

🕒 **Mo 10.30–11.30 Uhr / Mi 14–15 Uhr**

HIIT - Hochintensives Intervalltraining mit Belastungs- und Erholungsphasen für einen langanhaltenden Fettabbau.

🕒 **Mi + Fr 12–13 Uhr / Mi 18–19 Uhr / Sa 10–11 Uhr**

Sie lassen sich gerne mitreissen.

Bewegung in der Gruppe macht Spass und motiviert. Unter Anleitung Qualitop-zertifizierter KursleiterInnen ist Ihr persönlicher Trainingserfolg garantiert. Ob zur Rückenstärkung oder Koordinationsschulung, ob als tänzerisches Workout oder Intervalltraining bleibt ganz Ihnen überlassen - Sie entscheiden wann, wie oft und worauf Sie Lust haben.

🕒 **Registrieren + Kurse buchen: shop.parkresort.ch**

Kurse

Ihre PowerFit-Kursvielfalt.



Gezielt trainieren unter fachmännischer Anleitung und Betreuung...



... immer mit einem Lächeln, auch wenn's richtig anstrengend wird,...



... beim Tanzen zu heissen Rhythmen den Alltag hinter sich lassen,...



... und die Gruppendynamik nutzen, innere Barrieren zu überwinden.

Fitness	Kurse	Fitness + Kurse	Fitness + sole uno	Fitness + Kurse + sole uno
3 Monate: 265.00 6 Monate: 440.00 12 Monate: 715.00	3 Monate: 295.00 6 Monate: 540.00 12 Monate: 970.00 10er-Karte*: 100.00	3 Monate: 415.00 6 Monate: 710.00 12 Monate: 1200.00	3 Monate: 525.00 6 Monate: 935.00 12 Monate: 1705.00	3 Monate: 745.00 6 Monate: 1205.00 12 Monate: 2190.00
Leistungen ✓ Zutritt zum Fitnessstudio ✓ Einführungs- und Kontrolltraining	Leistungen ✓ Alle Kurse frei wählbar	Leistungen ✓ Zutritt zum Fitnessstudio ✓ Einführungs- und Kontrolltraining ✓ Alle Kurse frei wählbar	Leistungen ✓ Zutritt zum Fitnessstudio ✓ Einführungs- und Kontrolltraining ✓ sole uno-Abo (2h)	Leistungen ✓ Zutritt zum Fitnessstudio ✓ Einführungs- und Kontrolltraining ✓ Alle Kurse frei wählbar ✓ sole uno-Abo (2h)

Wellness⁺

Zu jedem Abonnement profitieren Sie zusätzlich von 10% Rabatt auf

- Massagen
- Collarium®
- Gastronomieangebot (Vista Mar, Vista Sol, Vista Vital)
- 1x 10er-Karte sole uno (2h)

Personaltraining

Wöchentlich (30 Min.): Zuzahlung CHF 75.00 (3-Monats-Abo); CHF 140.00 (6-Monats-Abo); CHF 270.00 (12-Monats-Abo)

Einzelstunde (60 Min.): CHF 70.00 (ohne Abo möglich)

* Nur in Verbindung mit einem Abo «Fitness» oder «Fitness + sole uno»

Preise in CHF inkl. MwSt.

