

## SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM ASPANG



### FITNESSTRAINING AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Das Sport- und Gesundheitszentrum Aspang hat den Anspruch Fitnesstraining auf allerhöchstem Niveau bieten zu wollen.

Hier finden Sie einfach zu bedienende Trainingsgeräte für Ihr Kraft- und Kraftausdauertraining.

Ziele: Muskelaufbau, Body-Forming, Straffung der Muskulatur, Problemzonentraining, Einachsige Therapiegeräte (Erlernen von Bewegungen, Einfache Bewegungsformen, Kreuzbandtherapie, Rückentraining)

Spezielle Geräte zur Rückentherapie zum Training der segmentalen Rückenmuskulatur  
Unsere Trainer erstellen Ihren persönlichen Trainingsplan.

### SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM ASPANG (6 MONATE)

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- Kraftbereiche für unterschiedliche Zielgruppen
- Ausdauertrainingsbereich
- Rückentherapie Center Dr. Wolff
- Cross Sports und Functional Zone
- Group Fitness Angebote (Zumba, Speed BALL, Piloxing,...)

#### ODER

- Einmalig Laktat-Ergometrie inklusive Trainingsplanung
- Laktat Stufentest
- Belastungs EKG
- Auswertung durch einen Sportmediziner
- Trainingsprogrammentwicklung durch einen Sportwissenschaftler


### SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM ASPANG (12 MONATE)

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT


- 300m2 Boulderfläche
- Ca. 70 markierte Routen in allen Schwierigkeitsgrade

#### ODER


- Wellness - Jahreskarte
- Dampfsauna mit Sole
- Finnische Sauna
- Ruhebereich
- Tauchbecken
- Damentage


 steam bath

 internet access

 massages

 sauna

 special offers for 50+


 sports medicine

 fitness room

 air-conditioned

 Parking/garage

 solarium

 special offers for women

 wellness area

#### ADRESS

Mühlgasse  
2870 Aspang  
Austria  
<http://www.sgz-impuls.com>