

BESSER-LEBEN

TRAINING

PALAZZO FITNESS CENTER



IHR WEG ZUR FITNESS

Fitnesscenter Palazzo - die erste Adresse für Fitness und Wellness in Klagenfurt. Indoor Cycling ist ein Herz-Kreislauftraining auf ein speziell dafür konstruiertes stationäres Fahrrad. Drei Handpositionen, fünf Bewegungsformen und fünf Herzfrequenz – Zonen bestimmen das Programm. Das Indoor Cycling – Programm eignet sich für jeden, unabhängig vom Alter oder der Leistungsfähigkeit

PALAZZO FITNESS CENTER

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 6 Monate Mitgliedschaft
- Trainingskontrolle durch dipl. Trainer und Sportwissenschaftler: 1 Termin zum Einstieg und 2 Kontrolltermine im Laufe der 6 Monate
- Erstellung von Trainingsprogrammen wie allgemeines Fitnesstraining, Fettstoffwechseltraining, spezielle Abnehmprogramme, Präventionstraining, Rehabilitationstraining, Herz-Kreislauftraining und Ausdauertraining.
- Teilnahme an allen Kursen (immer aktuell auf <http://www.palazzo.co.at/>)
- spezielles Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik
- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| steam bath | Bicycles available |
| fitness room | air-conditioned |
| massages | non smoking |
| Outdoor sports facilities | Parking/garage |
| sauna | solarium |
| special offers for 50+ | special offers for women |
| sports medicine | wellness area |

ADRESS

Sankt Ruprechter Straße 44
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Austria
<http://www.palazzo.co.at>