Aktiv Fit
PERSONAL TRAINING
Ilona Nemec
PHÖNIX
Hof der Begegnung

Zentrum am See
Medizin • Vital • Recht



Fit durch den Advent

im Zentrum am See in Brunnsee in Mureck

Unsere Advent Challange – der bewegte Advent!

mit **Ilona Nemec**
Fitness – & Personal Trainerin (die Kurse im Zentrum am See anbietet)

PILATES
YOGA-PILATES (Yoga-Latess)
FAT BURN WORKOUT

Trainieren im wunderschönen alten Turnssaal – mit Geschichte. Charme und einer ganz besonderen Atmosphäre!

MONTAG
7.12. | 14.12. | 28.12.2026

Vormittag

08:00 – 09:00 Uhr	Pilates
09:00 – 10:00 Uhr	Yoga-Pilates (Mischung aus Pilates & Yoga)
10:00 – 11:00 Uhr	Fat Burn Workout

FREITAG
11.12. | 18.12. 2026 | 1.1.2027

Nachmittag & Abend

17:00 – 18:00 Uhr	Fat Burn Workout
18:00 – 19:00 Uhr	Pilates
19:00 – 20:00 Uhr	Yoga-Lates (Mischung aus Pilates & Yoga)

- ✓ *Für alle Stufen – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen*
- ✓ *Für alle Altersklassen*
- ✓ *Für Männer, Frauen & divers*
- ✓ *Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen: halber Preis*

PREISE

Je Einheit (ca. 50 Minuten):	Kinder & Jugendliche bis 13 Jahre (mit Begleitung):
15 € pro Person	**7,50 €** pro Einheit

UNSER 8ER-BLOCK

8 Einheiten bezahlen – die 9. Einheit GRATIS!
120 € für 8 Einheiten + 1 Einheit geschenkt!

- ✓ *Flexibel einlösbar*
- ✓ *Kurse frei kombinierbar*
- ✓ *Mehrere Einheiten hintereinander oder an verschiedenen Tagen*

Das Zentrum am See: Ein Haus mit Geschichte – heute ein Ort für Bewegung, Begegnung und neue Erlebnisse.

ANMELDUNG

www.zentrumamsee.at/Aktuelles

0664 35 18 221

Wir freuen uns auf dich!