

OUTDOOR FITNESS

Faszienfitness mit
Markus Strini

Von Mai bis Ende September warten jeden Samstag sportliche Höhepunkte auf bewegungsfreudige Thermengäste. Am 14. September 2024 steht Faszienfitness mit Markus Strini am Programm.



FASZIENFITNESS MIT MARKUS STRINI

- 10:00 – 17:00 Uhr
- verschiedene Programmpunkte rund um das Thema Faszienfitness
- Einheiten variieren am Tag des Trainingsverlaufs und Witterung
- genaue Informationen am Tag des Trainings über Lautsprecherdurchsagen bzw. vor Ort

TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES!

Faszien sind wichtige Bestandteile unseres Körpers. Sie sorgen dafür, dass benachbarte Muskelpartien bei Bewegung geschmeidig aneinander gleiten. Sie schützen die inneren Organe, sind an der Immunabwehr beteiligt und kommunizieren auch mit unserem Nervensystem.



*Treffpunkt: Outdoorfitness-Point am Sportbecken bzw. bei Schlechtwetter im Gymnastikraum Vitalstudio der Parktherme (2. OG). Nähere Infos erhalten Sie vor Ort am Gästeservice-Center bzw. mittels Lautsprecherdurchsagen am Tag des Trainings.

Für die Teilnahme wird ein gültiger Thermeneintritt vorausgesetzt. Änderungen vorbehalten!