

# OUTDOOR FITNESS

Feldenkrais® mit  
Walter Uresch



Von Mai bis Ende September warten jeden Samstag sportliche Höhepunkte auf bewegungsfreudige Thermengäste. Am 15. Juni 2024 steht Feldenkrais® mit Walter Uresch am Programm.



## FELDENKRAIS® MIT WALTER URESCH\*

- Einheiten im Vitalbecken
- kleine & angenehme Bewegungen
- verbessert die Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- hilft bei Verspannungen, Bewegungseinschränkungen & Schmerzen

## TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES!

Die Med-Uni Graz hat die wohltuende Wirkung des Thermalwassers in Kombination mit der Feldenkrais®-Methode bestätigt. Aufgrund des Auftriebs wird die Dreidimensionalität der Bewegungsmuster besonders spürbar. Das hilft, sich neu kennenzulernen und Stress abzubauen.



**KOSTENLOS &  
ohne  
Vor Anmeldung!**

**Weitere Termine: 20. Juli, 3. August & 21. September 2024.**

\*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!