

# OUTDOOR FITNESS

Flow & Grow mit  
Katrin Jurkowitsch



Von Mai bis Ende September warten jeden Samstag sportliche Höhepunkte auf bewegungsfreudige Thermengäste. Am 6. Juli 2024 steht Flow & Grow mit Yogalehrerin Katrin Jurkowitsch am Programm.



## FLOW & GROW MIT KATRIN JURKOWITSCH\*

10:00 – 10:50 Uhr Mindful Morning Flow

11:00 – 11:50 Uhr Warming Sun Flow

15:00 – 15:50 Uhr New Moon Flow

16:00 – 16:50 Uhr Flow to Yin

## TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES!

Durch Yoga kann man nicht nur die eigene Flexibilität und Kraft steigern, sondern auch Stress reduzieren und innere Balance finden. Zudem wird die Durchblutung angeregt, die eigene Körperhaltung verbessert und Entspannungsphasen, speziell der Schlaf, gefördert.



**KOSTENLOS &  
ohne  
Vor Anmeldung!**

\*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!