

OUTDOOR FITNESS

Gesundheitsyoga mit
Mag. Birgit Trummer



Von Mai bis Ende September warten jeden Samstag sportliche Höhepunkte auf bewegungsfreudige Thermengäste. Am 24. August 2024 steht Gesundheitsyoga mit Mag. Birgit Trummer am Programm.



GESUNDHEITSYOGA MIT BIRGIT TRUMMER*

| | |
|-------------------|-----------------|
| 9:00 – 9:50 Uhr | Sonnengruß |
| 10:30 – 11:20 Uhr | Kräuteryoga |
| 13:30 – 14:20 Uhr | Yoga für Kinder |
| 15:00 – 15:50 Uhr | Faszienyoga |

TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES!

Gesundheitsyoga ist eine Kombination aus vielen medizinischen & yogischen Weiterbildungen. Es hilft, die Selbstheilungskräfte anzuregen & wird vor allem bei Schmerzen im Bewegungsapparat, Gelenkproblemen, aber auch zur Steigerung des Wohlbefindens & Burn-Out-Prävention praktiziert.

Letzter Termin: 28. September 2024.



**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!

www.parktherme.at