

AKTIV PROGRAMM

1. Mai bis 30. September



Gemeinsam fit durch Frühling & Sommer: Das kostenlose Aktivprogramm bringt von Montag bis Freitag Schwung in Ihren Thementag!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11:15	AQUA SMOVEY Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA SMOVEY Vitalbecken	AQUA FIT Vitalbecken	AQUA SMOVEY Vitalbecken
12:45	AQUA-MOVE Sportbecken	FASZIENYOGA Outdoorfitness- point	AQUA-MOVE Sportbecken	FASZIENYOGA Outdoorfitness- point	AQUA-MOVE Sportbecken
13:30	HAPPY BACK Outdoorfitness- point	HAPPY BACK Outdoorfitness- point	HAPPY BACK Outdoorfitness- point	HAPPY BACK Outdoorfitness- point	HAPPY BACK Outdoorfitness- point
14:30	AQUA-JOGGING Sportbecken	AQUA-MOVE Sportbecken	AQUA-JOGGING Sportbecken	AQUA-MOVE Sportbecken	AQUA-JOGGING Sportbecken

FASZIENYOGA AM OUTDOORFITNESSPOINT

Yoga-inspiriertes Faszientraining mit Ganzkörper-Dehnungsübungen - wirkt positiv auf Körper, Geist & Seele. Atemtechniken in Kombination mit Bewegungen und Drehhaltungen lösen innere Verspannungen.

HAPPY BACK RÜCKEN-FIT

Wirbelsäulengymnastik mit Übungen gegen Rückenschmerzen, Dehnungs- & Stabilisationsübungen sowie Abdomen-Kräftigung für einen glücklichen Rücken.

AQUA-JOGGING IM SPORTBECKEN

Sanftes, gelenkschonendes und sehr effektives Lauftraining im Wasser - trainiert Kraft & Ausdauer, kurbelt die Fettverbrennung an und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

AQUA-MOVE TIEFWASSERGYMNASTIK

Neu!

Mit einem Schwimmgurt ausgestattet werden im Sportbecken verschiedene Übungen zu rhythmischen Melodien absolviert.

Teilnahme nur mit gültigem Thermeneintritt möglich. Teilnahme auf eigene Gefahr.
An Feiertagen entfällt das kostenlose Aktivprogramm.

Weitere Informationen & Details unter 03476/2677-0 oder info@parktherme.at.

Änderungen vorbehalten! Bei Ausfall erfolgt keine Erstattung des Thermeneintritts.