



COME IN
AND FIND
OUTDOOR

Sommerprogramm Outdoor-Campus

Draußen. Gesund. Trainieren. Direkt im Kurpark.

PRÄVENTION

Fit und gesund durch präventives Muskeltraining

ab
30. Mai

dienstags | 10.00 Uhr + 18.30 Uhr
8 Einheiten je 45 Minuten | 120 Euro
Treffpunkt: Outdoor-Campus | Bitte Handtuch mitbringen

Die Dr. Wolff Geräte sind speziell für das effektive Training der Rücken- und Bauchmuskulatur inkl. Dehnung entwickelt worden. Der Kurs zählt zu den anerkannten Präventionsprogrammen. Viele Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

ENTSPANNUNG auf der Freifläche ohne Geräte

Klangschalen-Entspannung

ab
01. Juni

donnerstags | 18.00 Uhr
je 25 Minuten
5 Euro pro Veranstaltung | mit Kurkarte frei*
Treffpunkt: Outdoor-Campus
Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Matte mit.

Folgen Sie unserer Klangreise im Freien, begleitet von den sanften Tönen der Glasharfe, Rasseln, Trommeln und Tibetischen Klangschalen zu mehr innerer Ruhe und Balance.



Buchung an der Kasse der Spessart Therme und online unter shop.spessart-therme.de

* Kurkarten-Inhaber:innen bitte an der Kasse der Spessart Therme vorab anmelden.

GYMNASTIK auf der Freifläche ohne Geräte

Fit im Rücken

ab
23. Mai

dienstags + donnerstags | 11.00 Uhr
je 35 Minuten

4er-Karte für 35 € | mit Kurkarte 25 €

Treffpunkt: Outdoor-Campus
Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Matte mit. Karte übertragbar. Buchbar an der Thermen-Kasse.

Eine klassische Wirbelsäulengymnastik, die zur Mobilisation der Wirbelsäule dient und die Beweglichkeit sowie die Koordination des Körpers verbessern soll.



ab
2. Juni

DURCHATMEN

Atemgymnastik am Gradierwerk

König-Heinrich-Platz am Café FORUM

montags | 18.00 Uhr freitags | 11.00 Uhr
je 15 Minuten | kostenfrei und ohne Anmeldung

Bringen Sie Ihren Atem mit leichten Bewegungsübungen unter Anleitung eines Therapeuten des PhysioVitamed wieder in den richtigen Fluss.