



COME IN  
AND FIND  
OUTDOOR

NEU

## Sommerprogramm Outdoor-Campus

Draußen. Gesund. Trainieren. Direkt im Kurpark.

### PRÄVENTION

#### Fit und gesund durch präventives Muskeltraining

mittwochs | 14.00 Uhr | 8 Einheiten je 45 Minuten  
120 Euro

Treffpunkt: Outdoor-Campus

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.

Kursbeginn  
31. Aug.

### ENTSPANNUNG auf der Freifläche ohne Geräte

je 25 Minuten

5 Euro pro Veranstaltung | mit Kurkarte frei\*

Treffpunkt: Outdoor-Campus

Bitte bringen Sie sich eine Matte mit.

08. Juli  
bis  
26. Aug.

### Lachyoga

freitags | 19.00 Uhr „Lachen ist gesund“ – so heißt es im Volksmund. Lassen Sie uns gemeinsam lachen und durch die Muskelbewegungen bestimmte Areale im Gehirn, die für das Wohlbefinden zuständig sind, aktivieren.

### Handpan-Klangentspannung

freitags | 19.30 Uhr Klänge können uns Menschen entspannen. Das meditative Spiel auf der Handpan von Silke Statzner geht zu Herzen und beruhigt. Probieren Sie es aus.



Buchung an der Kasse der Spessart Therme  
und online unter [shop.spessart-therme.de](http://shop.spessart-therme.de)  
\*bitte an der Kasse der Spessart Therme vorab anmelden.

### GYMNASTIK auf der Freifläche ohne Geräte

#### Wirbelsäulen-Gymnastik

jeden Dienstag und Donnerstag | 11.00 Uhr  
je 35 Minuten

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

Treffpunkt: Outdoor-Campus

Bitte bringen Sie sich eine Matte mit.

28. Juni  
bis  
29. Sep.

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

Buchung an der Kasse der Spessart Therme  
und online unter [shop.spessart-therme.de](http://shop.spessart-therme.de)  
Die Tickets sind übertragbar.



### DURCHATMEN

#### Atemgymnastik am Gradierwerk

König-Heinrich-Platz  
am Café FORUM

jeden Montag um 18.00 Uhr

jeden Freitag um 11.00 Uhr

je 15 Minuten

kostenfrei und ohne Anmeldung

27. Juni  
bis  
2. Sep.

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

