

FÜR THERMENGÄSTE  
KOSTENLOS!

# HEUTE ist Familien- & Gesundheitstag

Wann: 10 – 18 Uhr

Wo: Im Freibereich (bei Schönwetter) oder in der kleinen H<sub>2</sub>O-Thermen-Arena (bei Schlechtwetter)

## FIT Stationen

- BodyCheck - kostenlose Bioimpedanzmessung
- RückenFIT - kostenlose digitale Wirbelsäulenvermessung
- FITkids – Spiel, Spaß & Bewegung
- EatFIT – gesunde & schmackhafte Kostproben

FITtes Geschenk - FIT Stationen absolvieren und Stempel dafür kassieren. Bei vollem Stempelpass erhältst Du bei der Station „BodyCheck“ ein Geschenk! (Stempelpass erhältlich bei der Kassa oder bei der Station „BodyCheck“)

## FIT Programm

11 Uhr, 15-Minuten-Workout (Treffpunkt Station „BodyCheck“)

14 Uhr, 15-Minuten-Impulsvortrag (Treffpunkt Station „EatFIT“)

# Termin- & Themenübersicht 2018

**10.02.2018** Faszie & Fasten

**24.03.2018** Koordination & Aminosäuren

**28.04.2018** Bodyweight Training & Zucker

**26.05.2018** Mobilität & Fette

**11.08.2018** Functional Training & Muskelernährung

**08.09.2018** Wirbelsäule & Superfood

**03.11.2018** Fehlhaltungen & Mikroernährung

**15.12.2018** SkiFITness & Kohlenhydrate

**NEU!** 08. – 28.07.2018 FIT & FUN Gesundheits- & Diätferien für Kinder & Jugendliche