



## **Einzigartiges Aqua-Faszientraining** ThermalWasserWochen in Bad Radkersburg

Haben Sie schon von Faszien gehört? In einem riesigen Netz durchziehen Faszien als Bindegewebe unseren Körper und sorgen für Spannkraft von Kopf bis Fuß. Trainiert man seine Faszien nicht regelmäßig, verkümmern sie. Der Körper wird unbeweglicher. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen. „Nur durch regelmäßige Bewegung werden Faszien elastisch gehalten“, so Markus Strini, zertifizierter Facial-Fitnesstrainer der Parktherme Bad Radkersburg im Süden der Steiermark. Der ehemalige Profiriathlet bietet gezielte Faszientrainings an – aber nicht nur im Fitnessraum: Seine Faszien-Übungseinheiten im Thermalwasser sind österreichweit einzigartig!

### **Thermalwasser verstärkt Effekt**

80 Grad heiß sprudelt das Bad Radkersburger Thermalwasser aus der Tiefe und hat mit seiner reichen Mineralisierung nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Bewegungsapparat und den Stresslevel. „Unser besonderes Thermalwasser mit einer Temperatur von 34 bis 36 Grad schafft perfekte Voraussetzungen für Faszien-Übungseinheiten, die an Land nur schwer umzusetzen wären“, so Strini. Außerdem beschleunigt sich der Trainingserfolg. „Denn durch das Thermalwasser vermindert sich die Spannung in der Muskulatur, das Bindegewebe wird zusätzlich massiert“, erklärt Kurärztin Dr. Heidemarie Felgitsch die Vorteile dieses einzigartigen Programms. Die neu entwickelte Faszien-Massage fördert zudem das allgemeine Wohlbefinden.

Bei den Echt.Gsund-ThermalWasserWochen bis März 2017 ist das Aqua-Faszientraining nur ein Höhepunkt des bunten Aktiv- und Vitalangebots der Parktherme Bad Radkersburg, bei dem sich alles um die Gesundheit dreht. Spezielle Sauna-Zeremonien, Quellenführungen und Vorträge ergänzen das Programm in Österreichs Therme des Jahres 2016.

### **Lebendige Weinregion**

Die Region Bad Radkersburg hat sich ganz der wohltuenden Kombination von Bewegung und Entspannung verschrieben. Bei ausgedehnten Spaziergängen durch die idyllischen Muraueen, die Klöcher Weinberge oder einem Bummel durch die romantischen Gassen der Thermenstadt tankt man neue Energie und sorgt für Beweglichkeit. Bei Saunaaufgüssen mit duftenden Kieferspänen oder einem Bad im wohligh warmen Thermalwasser lässt sich der südsteirische Winter ausbalanciert genießen. Regionale Genüsse von Käferbohne und Kürbis sowie Traminer-Weine verwöhnen Körper und Seele. [www.badradkersburg.at](http://www.badradkersburg.at)

### **Echt.Gsund-ThermalWasserWochen: Tägliche Highlights bis 22. März**

<b>11:00 Uhr</b>	<b>SAUNA-ZEREMONIE</b> – Eintauchen in die gesunde Welt des Saunierens
<b>11.15 Uhr</b>	<b>AQUA RELAX</b> – Geführte Entspannung im 36 Grad Quellbecken mit dem besonderen Bad Radkersburger Thermalwasser*
<b>12.15 Uhr</b>	<b>AQUA FASZIEN-TRAINING</b> – Faszien-Fitness im Thermalwasser, Vitalbecken bei 34 Grad*
<b>13.00 Uhr</b>	<b>WIE ALLES BEGANN</b> – Filmvortrag zum Thermalwasser, „das heiße Gold“
<b>13.30 Uhr</b>	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b> - Beweglichkeit für einen gesunden Rücken*

14.00 Uhr	<b>SAUNA-ZEREMONIE</b> – Eintauchen in die gesunde Welt des Saunierens
14.30 Uhr	<b>FASZIEN-FITNESS</b> – Faszien-Training im Gymnastikraum*
15.45 Uhr	<b>AQUA SMOVEY</b> - das Koordinationsprogramm im Thermalwasser für Balance und Ausdauer*
20.00 Uhr	<b>SAUNA-ZEREMONIE</b> - Eintauchen in die gesunde Welt des Saunierens (auch am Samstag)

*\*geführte Aktiv- und Entspannungseinheiten von Montag bis Freitag*

**Fotodownload** (Rechte: Parktherme Bad Radkersburg): Facial-Fitnesstrainer Markus Strini zeigt bewegende Faszien-Übungen vor – etwa bei den Echt.Gsund-ThermalWasserWochen oder dem Tag des Wassers am 22. März, an dem sich in der Parktherme Bad Radkersburg alles um die wohltuende Kraft des Thermalwassers dreht.

#### Rückfragen:



**oberhollenzer**

kommunikation & eventorganisation

Mag. Birgit Oberhollenzer-Praschberger

Berchat 280, 6135 Stans

fon 05242-63636

mobil 0676-7282800

[birgit@oberhollenzer.at](mailto:birgit@oberhollenzer.at)

[www.oberhollenzer.at](http://www.oberhollenzer.at)