

Pressemeldung

Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum 2022 // honorarfreier Abdruck // 1387 zol

Neuer Motorikpark für spielerisches Outdoor-Training

Mit einem brandneuen Bewegungsparcours setzt das Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum auf Balance, Geschicklichkeit und Krafttraining im Freien.

Er sieht fast ein bisschen aus wie ein Spielplatz für Erwachsene, der neue Bewegungsparcours mit seinen verschiedenen Stationen, die ab sofort für Gruppentrainings bereitstehen. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade sollen Fertigkeiten wie Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Kraft unter Anleitung der Physiotherapeuten trainieren. Der spielerische Charakter steht dabei im Vordergrund. So sind nicht nur Balance-Boards Teil des Übungsparks, das große Labyrinth, das an vier Ketten in der Luft schwebt, springt einem sofort ins Auge. Und die Übung ist mehr als nur eine wackelige Angelegenheit: Man steht quasi auf dem hängenden Labyrinth auf einer durchsichtigen Platte und versucht, die rollende Kugel durch Verlagerung des Körpergewichts durch den Irrgarten zu steuern. Das trainiert also nicht nur die Balance, sondern auch die muskuläre Ansteuerung.

„Unser Ziel in der Therapie ist es, von der reinen Reparaturmedizin wegzukommen hin zur aktiven Gesundheitsförderung. Die Optimierung des Lebensstils ist genauso Thema, wie mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, gesunde Ernährung und mentale Gesundheit“, so Alpentherme Geschäftsführer Klaus Lemmerer. „Der Motorikpark soll ein abwechslungsreiches und innovatives Training im Freien ermöglichen. Wir möchten unsere Patienten ermutigen, Neues auszuprobieren und mit spielerischen Elementen Lust auf Bewegung vermitteln“, so Lemmerer.

Kontakt:

Alpentherme Gastein, Sen. W. Wilflingplatz 1, 5630 Bad Hofgastein, täglich ab 9 Uhr
Tel: +43 (0) 6432 / 8293 0, E-Mail: info@alpentherme.com, www.alpentherme.com