

Medienmitteilung

Migros-Fitnessbetriebe sorgen für Bewegungsfieber

Die Fitnessbetriebe der Migros Ostschweiz veranstalten am Samstag, 24. März 2018, im Säntispark in Abtwil zum dritten Mal den Anlass Bewegungsfieber. Zu Gast sind unter anderem die Fitness-Grössen Robert Steinbacher und Jana Spring.

Gossau, 3. Januar 2018 – Wenn sich über 150 Personen gleichzeitig zu Musik bewegen und gemeinsam schwitzen, entsteht eine ganz besondere Energie. Das durften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Migros-Fitness-Event Bewegungsfieber bereits zweimal erfahren. Am Samstag, 24. März, findet der Anlass im Säntispark in Abtwil zum dritten Mal statt. Auf dem Programm stehen von 8.30 bis 17.00 Uhr sieben verschiedene Gruppenkurse. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen selbst, bei welchen und bei wie vielen sie mitmachen möchten. Ein Platz in allen Kursen ist garantiert.

Mit den Erfindern trainieren

Geleitet werden die Kurse von Grössen aus der deutschsprachigen Fitness-Welt. So steht bei den deepWORK- und bodyArt-Stunden Robert Steinbacher auf der Bühne. Der Deutsche hat die beiden Konzepte für ein ganzheitliches Körpertraining erfunden und ist damit in der ganzen Welt unterwegs. Er nennt es seine Berufung, „den Menschen zu helfen, ihre Sehnsucht zu leben“.

Jana Spring zeigt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim FunTone, wie man mit Spass und Abwechslung die Figur straffen und eine Fettreduktion bewirken kann. Die Schweizerin arbeitet seit über 20 Jahren als Fitness-Coach und -Expertin und hat 2012 das FunTone-Konzept entwickelt.

Im Säntispark entspannen

Zum Bewegungsfieber gehört neben ganz viel Bewegung auch Entspannung. Im Eventticket (CHF 89.- für Migros-Fitness-Kunden / CHF 109.- für Nicht-Kunden) inbegriffen sind der Eintritt in die Bäder- und Saunawelt im Säntispark sowie ein Gutschein im Wert von fünf Franken für das Migros-Restaurant. Das Bewegungsfieber wird von den Fitnessbetrieben der Migros Ostschweiz – MFIT, Fitnesspark Einstein St.Gallen, Fitnesspark Winterthur und Säntispark – angeboten.

Programm

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| 8.30 – 9.00 Uhr | M.A.X. |
| 9.15 – 10.15 Uhr | deepWORK mit Robert Steinbacher |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Zumba mit Ai Lee Syarief |
| 11.45 – 12.45 Uhr | Tôsox |
| 13.00 – 14.00 Uhr | bodyART mit Robert Steinbacher |
| 14.15 – 15.15 Uhr | FunTone mit Jana Spring |
| 15.30 – 17.00 Uhr | Yoga |

Weitere Informationen zu den Kursen und Ticketverkauf: www.migros-fit.ch



Robert Steinbacher



Jana Spring

Kontakt für Medienanfragen:

Natalie Brägger, Projektleiterin Kommunikation, Migros Ostschweiz
071 493 24 46 | natalie.braegger@gmos.ch