



mein

**ALEXBAD**

# Kursprogramm

## Januar - April 2018

### Ernährung

**Kurs: Basische Woche**  
Dr. med. Charlotte Pfitzner,  
Physiotherapie-Team im ALEXBAD  
ALEXBAD

144 €

10.03. - 17.03.2018

**Vortrag: Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers**

Dr. med. Charlotte Pfitzner  
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

kostenfrei

Donnerstag, 01.03.2018

19.30 - 20.30 Uhr

### Entspannung

**Qi Gong**  
Ute Gleissner  
Haus des Gastes

75 € Kurskosten  
über KK abrechenbar

ab Montag, 19.02.2018, 8x  
17.00 - 18.00 Uhr

**PMR - Progressive Muskelrelaxation nach  
Jacobson**  
Dieter Küspert, Physiotherapeut  
ALEXBAD, Entspannungsraum

75 € Kurskosten  
über KK abrechenbar

ab Montag, 05.02.2018, 8x  
10.00 - 11.00 Uhr

**Hatha Yoga (IYENGAR YOGA®) -  
Yoga gegen Stress**  
Monika Lange  
Haus des Gastes

75 € Kurskosten je Kurs  
über KK abrechenbar

ab Dienstag, 24.04.2018, je 10x  
Kurs 1: 09.00 - 10.30 Uhr  
Kurs 2: 16.45 - 18.15 Uhr  
Kurs 3: 18.30 - 20.00 Uhr



## Bewegung

**Fitness-Mix (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung)**  
Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal  
**75 € Kurskosten**  
über KK abrechenbar  
**ab Mittwoch, 17.01.2018, 10x**  
17.20 – 18.20 Uhr

**BodyBalancePilates**  
Regine Riedel, BBP-Instructor  
ALEXBAD, Entspannungsraum  
**95 € Kurskosten je Kurs**  
über KK abrechenbar  
**ab Dienstag, 16.01.2018, 10x**  
19.00 – 20.00 Uhr  
**ab Mittwoch, 14.02.2018, 10x**  
09.00 – 10.00 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik**  
Dieter Küspert, Physiotherapeut  
Haus des Gastes  
**75 € Kurskosten je Kurs**  
über KK abrechenbar  
**ab Dienstag, 23.01.2018, 10x**  
19.15 – 20.15 Uhr  
**ab Mittwoch 24.01.2018, je 10x**  
Kurs 1: 18.00 – 19.00 Uhr  
Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

**Indoor Cycling**  
Markus Günzel/  
Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Blauer Salon  
**Einzelkarte 8 €, 10er Karte 75 €**  
**montags, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr  
**dienstags, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr  
**donnerstags, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr

**Aquafit**  
1,5 Std. im ALEXBAD,  
davon 45 Min. Gymnastik  
Claudia Lehmann, Reha-Trainerin/  
Jessica Tarzan, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Panoramabad  
**Einzelkarte 10 €, 10er Karte 95 €**  
**dienstags, fortlaufend**  
14.00 – 14.45 Uhr  
**donnerstags, fortlaufend**  
18.00 – 18.45 Uhr

**Babyschwimmen (geschlossene Kurse)**  
1,5 Std. im ALEXBAD, davon 30 Min. Gymnastik  
Miriam Matz  
ALEXBAD, Panoramabad  
**5er Karte 50 €**  
**(inkl. Eintritt 1 Kind & 1 Erwachsener)**  
**ab Donnerstag, 08.02.2018, je 5x**  
Kurs 1: 3–7 Monate 09.30 – 10.00 Uhr  
Kurs 2: 8–15 Monate 10.15 – 10.45 Uhr  
**ab Donnerstag, 15.03.2018, je 5x**  
Kurs 1: 3–7 Monate 09.30 – 10.00 Uhr  
Kurs 2: 8–15 Monate 10.15 – 10.45 Uhr  
**ab Donnerstag, 26.04.2018, je 5x**  
Kurs 1: 3–7 Monate 09.30 – 10.00 Uhr  
Kurs 2: 8–15 Monate 10.15 – 10.45 Uhr

**Faszination Faszien**  
Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
Haus des Gastes  
**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**montags, fortlaufend**  
18.00 – 19.00 Uhr

**Power-Rücken Fit**  
Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
Haus des Gastes  
**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**montags, fortlaufend**  
19.15 – 20.15 Uhr

**Fitmix**  
Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal  
**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**mittwochs, fortlaufend**  
18.30 – 19.30 Uhr  
**freitags, fortlaufend**  
10.00 – 11.00 Uhr

**Alex-Aktiv-Indoor (Zirkeltraining)**  
Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal  
**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**donnerstags, fortlaufend**  
18.15 – 19.15 Uhr

### Zuschuss für unsere Präventionskurse – so geht's:

Die Krankenkassen fördern Ihre Eigeninitiative zur Gesunderhaltung und beteiligen sich unter bestimmten Voraussetzungen mit 80 – 100 %, maximal 75 € je Kurs an den Kursgebühren im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V. Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse und lassen Sie sich vorab die Kostenbeteiligung bestätigen.

### Teilnahme an unseren Aktivkursen – Eine Karte, vier Kurse:

Der Einstieg in diese offenen Kurse ist jederzeit möglich. Für die Teilnahme an den Kursen sind sowohl Einzelkarten als auch 10er Karten erhältlich. Mit der 10er Karte sind Sie flexibel. Wechseln Sie nach Belieben zwischen den folgenden Kursen: Fitmix, Power-Rücken Fit, Faszination Faszien, Alex-Aktiv-Indoor. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kategorie
10.00 – 11.00 Uhr PMR	9.00 – 10.30 Uhr Hatha Yoga	9.00 – 10.00 Uhr Body Balance Pilates	09.30 – 10.00 Uhr Babyschwimmen	10.00 – 11.00 Uhr Fitmix	<b>Präventionskurse</b> PMR   Qi Gong   Hatha Yoga Fitness-Mix   BodyBalancePilates Wirbelsäulengymnastik Kurskosten über KK abrechenbar
	14.00 – 14.45 Uhr Aquafit		10.15 – 10.45 Uhr Babyschwimmen		<b>Babyschwimmen</b> 5er Karte 50 €
17.00 – 18.00 Uhr Qi Gong	16.45 – 18.15 Uhr Hatha Yoga				<b>Aktivkurs</b> Aquafit Einzelkarte 10 € 10er Karte 95 €
18.00 – 19.00 Uhr Faszination Faszien		17.20 – 18.20 Uhr Fitness-Mix	18.00 – 18.45 Uhr Aquafit		<b>Aktivkurse</b> Fitmix   Power-Rücken Fit Faszination Faszien Alex-Aktiv-Indoor Einzelkarte 6,50 € 10er Karte 60 €
	18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga	18.00 – 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18.15 – 19.15 Uhr Alex-Aktiv-Indoor		<b>Aktivkurs</b> Indoor Cycling Einzelkarte 8 € 10er Karte 75 €
19.15 – 20.15 Uhr Power-Rücken Fit	19.00 – 20.00 Uhr Body Balance Pilates	18.30 – 19.30 Uhr Fitmix			
	19.15 – 20.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.15 – 20.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik			
19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling	19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling		19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling		

## IGM

**IGM-Abnehmkurs**  
Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

### Informationsveranstaltung

**Mittwoch, 17.01.2018**  
18.30 – 19.30 Uhr

**kostenfrei**

### Kursstart

**Mittwoch, 14.02.2018, 8x**  
18.30 – 20.00 Uhr

**49 €/ Monat**

**IGM-Stressgruppe**  
Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

### Informationsveranstaltung

**Montag, 22.01.2018**  
18.30 – 19.30 Uhr

**kostenfrei**

### Kursstart

**Montag, 19.02.2018, 8x**  
18.30 – 20.00 Uhr

**49 €/ Monat**

**IGM-Seniorengruppe**  
Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

### Informationsveranstaltungen

**Freitag, 09.02.2018**  
09.30 – 10.30 Uhr

**Donnerstag, 15.02.2018**  
18.30 – 19.30 Uhr

**kostenfrei**

### Kursstart

**Freitag, 16.03.2018, 10x**  
09.30 – 11.00 Uhr

**49 €/ Monat**

**Yoga und Klangschalenmeditation**  
Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, Ruheraum „Fuchsbau“/Lounge

### Montag, 19.02.2018

18.30 – 20.00 Uhr

**15 €**

Wir bringen Körper und Geist durch Bewegung und Entspannung wieder in Einklang.





## Reha-Sport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 9.45 Uhr Wassergymnastik	9.00 – 9.45 Uhr Trockengymnastik		9.00 – 9.45 Uhr Trockengymnastik	9.00 – 9.45 Uhr Wassergymnastik
		10.00 – 10.45 Uhr Wassergymnastik		10.00 – 10.45 Uhr Wassergymnastik
		13.30 – 14.15 Uhr Wassergymnastik	14.00 – 14.45 Uhr Wassergymnastik	
	17.00 – 17.45 Uhr Trockengymnastik	14.30 – 15.15 Uhr Wassergymnastik ab 17.01.2018	17.00 – 17.45 Uhr Wassergymnastik	
18.00 – 18.45 Uhr Wassergymnastik	18.00 – 18.45 Uhr Wassergymnastik			
19.00 – 19.45 Uhr Wassergymnastik			19.30 – 20.15 Uhr Trockengymnastik	

Folgende Reha-Sport-Kurse bieten wir an:

### Trockengymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten – auch mit Unterstützung von Kleingeräten wie Thera-Bändern, Hanteln und Pilates-Bällen.

### Wassergymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining im Wasser speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten – auch mit Unterstützung von Kleingeräten wie Pool Noodles.

Reha-Sport Bad Alexandersbad e.V. · Markgrafenstr. 28 · 95680 Bad Alexandersbad

Reha-Sport findet immer in Gruppen von maximal 15 Personen statt. Vorrangiges Ziel des Reha-Sports ist es, die Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Bei den Übungen fließen sportwissenschaftliche und pädagogische Aspekte ein.

### Herausgeber

Gemeinde Bad Alexandersbad  
Markgrafenstraße 28  
95680 Bad Alexandersbad

### Kontakt

Trainingspark im ALEXBAD  
Fon 09232 9925 – 40  
Email [trainingspark@badalexandersbad.de](mailto:trainingspark@badalexandersbad.de)  
Internet [www.badalexandersbad.de/alexbad](http://www.badalexandersbad.de/alexbad)

mein

**ALEXBAD**