

Reha-Sport Wassergymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining im Wasser speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten.

Reha-Sport 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.

Aquafit

ist Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß im Wasser und unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Wassernudeln oder Hanteln. Die Bewegung im Wasser entlastet die Gelenke.

Indoor Cycling

ist kollektives Radeln auf der Stelle zu Musik – mal gemächlich, mal schnell, mal bergauf, mal bergab. Neben all den Spaßfaktoren ruft eine Stunde Indoor Cycling einen sehr hohen Kalorienverbrauch hervor, stärkt das Herz-Kreislauf-System, ist gelenkschonend und verbessert sowohl die Grundgeschwindigkeit als auch die Langzeitausdauer.

Reaktiv Walking

ist kräftigendes Training unter Einsatz von Reaktiv-Hanteln. Damit erreichen Sie neben den großen Muskelgruppen zusätzlich die tief liegende Muskulatur, die dem Rumpf Stabilität verleiht. In freier Natur stärken Sie Ihren Rücken und spüren die entspannende Wirkung durch die rhythmischen Geräusche der Hanteln.

Power-Rücken Fit

ist ein intensives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Thera-Band, Hanteln und natürlich dem eigenen Körpergewicht. Dehnung und Entspannung runden die Kursstunde ab.

Fitmix

ist ein spezielles gesundheitsorientiertes Fitnesskonzept. Neben einem effektiven Training für Beine und Po werden vor allem auch Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt. Dehnübungen runden das Programm ab und sorgen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Alex-Aktiv-Outdoor

ist ein intensives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining unter Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten wie Slingtrainer, Unterstützungsbänder, Gymnastikringe, dem eigenen Körpergewicht oder was uns die Natur zur Verfügung stellt – Parkbänke, Treppenstufen & Co.

Anbieter:

VHS Bad Alexandersbad
Reha-Sport Bad Alexandersbad e.V.

Information und Anmeldung:

Gästeservice Bad Alexandersbad
Markgrafenstr. 28
95680 Bad Alexandersbad
09232 9925 – 0
info@badalexandersbad.de
www.badalexandersbad.de

Änderungen vorbehalten



Kursprogramm „rund um's ALEXBAD“

Sommer 2017

Fitmix

Aquafit

Indoor Cycling

Reaktiv Walking

Power-Rücken Fit

Alex-Aktiv-Outdoor

Reha-Sport Wassergymnastik

Reha-Sport Trockengymnastik

Kursprogramm Sommer 2017

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Kurse |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>9.00 – 9.45 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | <p>9.00 – 9.45 Uhr Reha-Sport Trockengymnastik</p> | <p>10.00 – 10.45 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | <p>9.00 – 9.45 Uhr Reha-Sport Trockengymnastik</p> | <p>9.00 – 9.45 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | <p>Aquafit 1,5 Std. im ALEXBAD davon 45 Min. Gymnastik 10er Karte 95 € Einzelkarte 10 €</p> <p>Indoor Cycling 10er Karte 75 € Einzelkarte 8 €</p> <p>Power-Rücken Fit Fitmix Alex-Aktiv-Outdoor 10er Karte 60 € Einzelkarte 6,50 €</p> <p>Reaktiv Walking Präventionskurs (erstattungsfähig) 8x ab 13.07.2017</p> <p>Reha-Sport Wassergymnastik mit Rezept</p> <p>Reha-Sport Trockengymnastik mit Rezept</p> |
| | <p>14.00 – 14.45 Uhr Aquafit</p> | <p>13.30 – 14.15 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | | <p>10.00 – 11.00 Uhr Fitmix</p> | |
| <p>19.00 – 20.00 Uhr Power-Rücken Fit</p> | <p>17.00 – 17.45 Uhr Reha-Sport Trockengymnastik</p> | | <p>17.00 – 17.45 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | | |
| <p>18.00 – 18.45 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | | | <p>18.00 – 18.45 Uhr Aquafit</p> | | |
| <p>19.00 – 19.45 Uhr Reha-Sport Wassergymnastik</p> | <p>19.00 – 20.00 Uhr Alex-Aktiv-Outdoor</p> <p>19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling</p> | <p>18.30 – 19.30 Uhr Fitmix</p> | <p>19.00 – 20.00 Uhr Reaktiv Walking</p> <p>19.30 – 20.15 Uhr Reha-Sport Trockengymnastik</p> | | |

Sonderangebot im Juli, August, September: Indoor Cycling für 5 € / Einzelkarte