



mein

**ALEXBAD**

# Kursprogramm Herbst 2017

ab September/Oktober

## Ernährung

### Basische Woche

Dr. med. Charlotte Pfitzner,  
Physiotherapie-Team im ALEXBAD

139 €

23.09. – 30.09.2017

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

Dr. med. Charlotte Pfitzner  
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

kostenlos

Do., 14.09.2017

19.30 – 20.30 Uhr

## Entspannung

### Qi Gong

Ute Gleissner  
Haus des Gastes

75 € Kurskosten

über KK abrechenbar

ab Mo., 02.10. – 27.11.2017, 8x

17.00 – 18.00 Uhr

### PMR – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Dieter Küspert, Physiotherapeut  
ALEXBAD, Entspannungsraum

75 € Kurskosten je Kurs

über KK abrechenbar

ab Mo., 09.10. – 04.12.2017, 8x

10.00 – 11.00 Uhr

ab Di., 10.10. – 05.12.2017, 8x

18.00 – 19.00 Uhr

### Hatha Yoga (IYENGAR YOGA®) – Yoga gegen Stress

Monika Lange

Haus des Gastes

75 € Kurskosten je Kurs

über KK abrechenbar

ab Di., 10.10. – 05.12.2017, je 8x

Kurs 1: 09.00 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 16.45 – 18.15 Uhr

Kurs 3: 18.30 – 20.00 Uhr



## Bewegung

### Power-Rücken Fit

Claudia Lehmann, Rehatrainerin  
Haus des Gastes

**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**montags, fortlaufend**  
19.00 – 20.00 Uhr

### Aquafit

1,5 Std. im ALEXBAD davon 45 Min.  
Gymnastik

Claudia Lehmann, Rehatrainerin/  
Jessica Tarzan, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Panoramabad

**Einzelkarte 10 €, 10er Karte 95 €**  
**dienstags, fortlaufend**  
14.00 – 14.45 Uhr  
**donnerstags, fortlaufend**  
18.00 – 18.45 Uhr

### Indoor Cycling

Markus Günzel/Jürgen Glässel/  
Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Blauer Salon

**Einzelkarte 8 €, 10er Karte 75 €**  
**ab Di., 12.09.2017, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr  
**ab Do., 05.10.2017, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr  
**ab Mo., 16.10.2017, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr  
**ab Mi., 18.10.2017, fortlaufend**  
19.00 – 20.15 Uhr

### Faszination Faszien

Claudia Lehmann, Rehatrainerin  
Haus des Gastes

**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**ab Mo., 18.09.2017, fortlaufend**  
18.00 – 19.00 Uhr

### Basic Cycling

Regine Riedel/Jessica Tarzan,  
Physiotherapie-Team  
ALEXBAD, Blauer Salon

**Einzelkarte 8 €, 10er Karte 75 €**  
**ab Di., 12.09.2017, fortlaufend**  
17.00 – 18.15 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

Claudia Lehmann, Rehatrainerin  
Haus des Gastes

**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**ab Do., 19.10.2017, fortlaufend**  
18.15 – 19.15 Uhr

### Fitness-Mix (gesundheits-orientierte Ganzkörperkräftigung)

Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal

**75 € Kurskosten**  
über KK abrechenbar  
**ab Mi., 13.09. – 29.11.2017, 10x**  
17.20 – 18.20 Uhr

### BodyBalancePilates

Regine Riedel, BBP-Instructor  
ALEXBAD, Entspannungsraum

**95 € Kurskosten je Kurs**  
über KK abrechenbar  
**ab Di., 19.09. – 28.11.2017, 10x**  
19.00 – 20.00 Uhr  
**ab Fr., 15.09. – 24.11.2017, 10x**  
9.00 – 10.00 Uhr

### Beckenbodentraining

Jana Hronová, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Entspannungsraum

**75 € Kurskosten**  
über KK abrechenbar  
**ab Do., 21.09. – 16.11.2017, 8x**  
17.00 – 18.00 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik

Dieter Küspert, Physiotherapeut  
Haus des Gastes

**75 € Kurskosten je Kurs**  
über KK abrechenbar  
**ab Di., 19.09. – 05.12.2017, 10x**  
19.15 – 20.15 Uhr  
**ab Mi., 20.09. – 06.12.2017, je 10x**  
Kurs 1: 18.00 – 19.00 Uhr  
Kurs 2: 19.15 – 20.15 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 <b>PMR</b>	9.00 – 10.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>			9.00 – 10.00 Uhr <b>Body Balance Pilates</b>	<b>Präventionskurse</b> PMR Qi Gong Hatha Yoga Fitness-Mix BodyBalancePilates Wirbelsäulengymnastik Beckenbodentraining Kurskosten über KK abrechenbar
	14.00 – 14.45 Uhr <b>Aquafit</b>			10.00 – 11.00 Uhr <b>Fitmix</b>	
17.00 – 18.00 Uhr <b>Qi Gong</b>	16.45 – 18.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	17.20 – 18.20 Uhr <b>Fitness-Mix</b>	17.00 – 18.00 Uhr <b>Beckenbodentraining</b>		<b>Aktivkurs</b> Aquafit Einzelkarte 10 € 10er Karte 95 €
18.00 – 19.00 Uhr <b>Faszination Faszien</b>	17.00 – 18.15 Uhr <b>Basic Cycling</b>	18.00 – 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	18.00 – 18.45 Uhr <b>Aquafit</b>		
19.00 – 20.00 Uhr <b>Power-Rücken Fit</b>	18.30 – 20.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	18.30 – 19.30 Uhr <b>Fitmix</b>	18.15 – 19.15 Uhr <b>Alex-Aktiv-Indoor</b>		<b>Aktivkurse</b> Fitmix Power-Rücken Fit Faszination Faszien Alex-Aktiv-Indoor Einzelkarte 6,50 € 10er Karte 60 €
	19.00 – 20.00 Uhr <b>Body Balance Pilates</b>	19.15 – 20.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>			
19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.15 – 20.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	19.15 – 20.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>		<b>Aktivkurse</b> Basic Cycling Indoor Cycling Einzelkarte 8 € 10er Karte 75 €
	19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>			

## IGM

**Informationsveranstaltung für das IGM-Jahr**  
 Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
**kostenlos**  
**Do., 21.09.2017**  
 19.00 – 20.00 Uhr

Gesund leben mit dem Individuellen Gesundheits-Management (IGM). Mit unserem Lebensstilprogramm werden Sie durch den Einsatz moderner Vermittlungsmethoden und persönlicher Begleitung durch ein speziell ausgebildetes Team selbst zum Manager Ihrer Gesundheit.

**Start IGM-Gruppe**  
 IGM-GesundheitsCoaches  
**Kosten auf Anfrage**  
 mind. 10 / max. 15 Teilnehmer  
**Do., 26.10.2017**  
 18.30 – 20.00 Uhr

Sie möchten langfristig etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann starten Sie mit uns in Ihr persönliches IGM-Jahr und verändern Sie nachhaltig Ihren Lebensstil. Im ALEXBAD erstellen wir zusammen mit Ihnen Ihr individuelles Programm zur Gesundheitsvorsorge.

**IGM – vegane Küche und Superfoods**  
 Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
**39 € inkl. Lebensmittel**  
 mind. 10 / max. 15 Teilnehmer  
**Mo., 16.10.2017**  
 18.00 – 20.30 Uhr

Lernen Sie in unserem IGM-Kochworkshop die Vorzüge der veganen Küche kennen und erfahren Sie mehr über das Trendthema „Superfoods“. Nach einem Vortrag kochen wir gemeinsam ein veganes Menü und Sie erhalten Tipps für eine fleischlose Ernährung im Alltag.

**IGM – Ernährungstrend „zuckerfrei“**  
 Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
**6 € inkl. Verkostung**  
**Do., 23.11.2017**  
 19.00 – 20.00 Uhr

Gehen Sie verstecktem Zucker auf den Grund und erfahren Sie in unserem IGM-Vortrag, wie Sie Ihren Zuckerkonsum dauerhaft senken können. Wir laden Sie ein, gesunde zuckerreduzierte Snacks zu probieren und sich mit anderen über Ihre Erfahrungen auszutauschen.



## 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		
		13.30 – 14.15 Uhr Wassergymnastik		
		14.45 – 15.30 Uhr Wassergymnastik ab 20.09.2017	17.00 – 17.45 Uhr Wassergymnastik	
18.00 – 18.45 Uhr Wassergymnastik	17.00 – 17.45 Uhr Trockengymnastik		19.30 – 20.15 Uhr Trockengymnastik	
19.00 – 19.45 Uhr Wassergymnastik				

### 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.

**Die Teilnahme am Reha-Sport ist ausschließlich mit Rezept möglich.**

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

Änderungen vorbehalten

### 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**