



mein

**ALEXBAD**

# Kursprogramm

## Mai - August 2018

### Aquafit

1,5 Std. im ALEXBAD, davon 45 Min. Gymnastik  
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, 21.06.2018, je 5x**

Kurs 1: 3–7 Monate 08.45 – 09.15 Uhr

Kurs 2: 8–15 Monate 09.15 – 09.45 Uhr

### Indoor Cycling

Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Foyer im Alten Kurhaus

**Einzelkarte 8 €, 10er Karte 75 €**

**dienstags, fortlaufend**

19.00 – 20.15 Uhr

### Sondertarif Sauna – 1 Std. für 4 €

Im Anschluss an Ihren Kursbesuch oder Ihr Training im Trainingspark können Sie zum Sondertarif in unserer Sauna entspannen.

Eine Verlängerung auf 1,5 Std. ist für den Aufpreis von 1 € möglich. Danach ist der Listenpreis für Panoramabad & Sauna zu entrichten.

Dieses Angebot ist gültig für alle Inhaber einer 10er-Karte oder eines Abos im Trainingspark.



#### **Faszination Faszien**

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal

**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**montags, fortlaufend**

18.00 – 19.00 Uhr

#### **Power-Workout**

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal

**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

#### **Outdoor-Bootcamp**

(Zirkeltraining in der Natur)  
Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
Historischer Kurpark

**Einzelkarte 6,50 €, 10er Karte 60 €**  
**donnerstags, ab 17.05.2018**

18.30 – 19.30 Uhr

#### **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-Workout, Faszination Faszien, Outdoor-Bootcamp. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

## **IGM**

#### **Achtsamkeits-Workshop**

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, Seminarraum 1. OG

Achtsamkeit – ein neuer Trend oder ein Schlüssel für mehr Lebensqualität?

In unserem zweistündigen Workshop tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit und lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie regelmäßig in Ihren Alltag integrieren können.

#### **3 Termine**

**Dienstag, 08.05.2018**

18.30 – 20.30 Uhr

**Mittwoch, 09.05.2018**

09.30 – 11.30 Uhr

**Dienstag, 19.06.2018**

18.30 – 20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr: 30 €**

#### **Kneippen im Historischen Kurpark**

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
Natur-Kneippbecken im Historischen Kurpark

**Mittwoch, 23.05.2018**

18.30 – 19.30 Uhr

Treffpunkt: 18.15 Uhr in der Gläsernen Mitte im ALEXBAD  
Theorie und Praxis rund ums Kneippen

**Teilnahmegebühr: 5 €**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kategorie
			08.45 – 09.15 Uhr <b>Babyschwimmen</b> ab 21.06.2018		<b>Babyschwimmen</b> 5er Karte 50 €
	14.00 – 14.45 Uhr <b>Aquafit</b>		09.15 – 09.45 Uhr <b>Babyschwimmen</b> ab 21.06.2018	10.00 – 11.00 Uhr <b>Fitmix</b>	<b>Aktivkurs</b> Aquafit Einzelkarte 10 € 10er Karte 95 €
18.00 – 19.00 Uhr <b>Faszination Faszien</b>			18.00 – 18.45 Uhr <b>Aquafit</b>		<b>Aktivkurse</b> Fitmix Power-Workout Faszination Faszien Outdoor-Bootcamp Einzelkarte 6,50 € 10er Karte 60 €
19.15 – 20.15 Uhr <b>Power-Workout</b>	19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.30 – 19.30 Uhr <b>Fitmix</b>	18.30 – 19.30 Uhr <b>Outdoor-Bootcamp</b> ab 17.05.2018		<b>Aktivkurs</b> Indoor Cycling Einzelkarte 8 € 10er Karte 75 €

## IGM

### Resilienz-Workshop

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, Seminarraum 1. OG

RESILIENZ – und was hat ein  
„Stehaufmännchen“ damit zu tun?

In unserem zweistündigen Workshop  
werden wir die RESILIENZ näher  
beleuchten und gemeinsam auf die  
Suche gehen, wie Sie Ihren Alltag  
leichter überstehen, emotional stabiler  
werden und leistungsfähig bleiben.

#### 2 Termine

**Donnerstag, 07.06.2018**

09.30 – 11.30 Uhr

**Dienstag, 10.07.2018**

18.30 – 20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr: 30 €**

### Koch-Workshop

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
Haus des Gastes

Mit Low Carb zur Sommerfigur

In unserem zweistündigen Workshop  
erfahren Sie, warum sich eine  
kohlenhydratarme Ernährung günstig  
auf die Gewichtsreduktion auswirkt.  
Gemeinsam in der Gruppe bereiten  
Sie ein leckeres, kohlenhydratarmes  
3-Gänge-Menü zu.

#### 2 Termine

**Dienstag, 19.06.2018**

09.30 – 11.30 Uhr

**Mittwoch, 20.06.2018**

09.30 – 11.30 Uhr

**Teilnahmegebühr: 39 €**



## Reha-Sport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.45 Uhr Wassergymnastik	09.00 – 09.45 Uhr Trockengymnastik		09.00 – 09.45 Uhr Trockengymnastik	09.00 – 09.45 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	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**