



mein
ALEXBAD

Kursprogramm

September - Dezember 2018

Individuelles Gesundheits-Management (IGM)

IGM-Kurs: Stress lass' nach

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

Informationsveranstaltung

Montag, 17.09.2018

18.30 – 19.30 Uhr

kostenfrei

Kursstart

Mittwoch, 10.10.2018, 8x in 6 Monaten

18.30 – 20.00 Uhr

59 €/ Monat

IGM-Workshop: Yoga mit Klangschalenmeditation

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach
ALEXBAD, Ruheraum „Fuchsbau“

Montag, 15.10.2018

19.00 – 20.30 Uhr

**bis 9 Personen 19 €
ab 10 Personen 15 €**

IGM-Kurs: Abnehmen mit Genuss

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach
ALEXBAD, IGM-Seminarraum 1. OG

Informationsveranstaltung

Donnerstag, 11.10.2018

20.00 – 21.00 Uhr

kostenfrei

Kursstart

Donnerstag, 18.10.2018, 8x in 6 Monaten

17.00 – 19.00 Uhr

59 €/ Monat

IGM-Workshop: mit Low Carb und gesunder Ernährung zur Traumfigur

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach
Haus des Gastes

Samstag, 17.11.2018

10.30 – 12.30 Uhr

39 € inkl. Lebensmittel

IGM-Workshops: Resilienz

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach
ALEXBAD, IGM-Seminarraum 1. OG

Basis-Workshop

Mittwoch, 19.09.2018

18.30 – 20.30 Uhr

30 €

Aufbau-Workshop

Mittwoch, 28.11.2018

18.30 – 20.30 Uhr

30 €

IGM-Vortrag zum Thema „Zucker“

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach
ALEXBAD, IGM-Seminarraum 1. OG

Montag, 19.11.2018

19.30 – 20.30 Uhr

6 € inkl. Verkostung

IGM-Workshops: Achtsamkeit

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach
ALEXBAD, IGM-Seminarraum 1. OG (27.09.)
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter (18.10.)

Basis-Workshop

Donnerstag, 27.09.2018

18.30 – 20.30 Uhr

30 €

Aufbau-Workshop

Donnerstag, 18.10.2018

18.30 – 20.30 Uhr

30 €





Bewegung

Faszination Faszien

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

Einzelkarte 6,50 €, 10er-Karte 60 €
montags, fortlaufend
18.00 – 19.00 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

Indoor Cycling

Markus Günzel/Sabine Galimbis,
Physiotherapeutin
ALEXBAD, Blauer Salon

Einzelkarte 8 €, 10er-Karte 75 €
ab Montag, 01.10.2018
19.00 – 20.15 Uhr
dienstags, fortlaufend
19.00 – 20.15 Uhr
ab Donnerstag, 04.10.2018
19.00 – 20.15 Uhr

Fitness-Mix (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung)

Sabine Galimbis, Physiotherapeutin
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal

75 € Kurskosten
über KK abrechenbar
ab Mittwoch, 10.10.2018, 10x
19.40 – 20.40 Uhr

Power-Workout

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

Einzelkarte 6,50 €, 10er-Karte 60 €
montags, fortlaufend
19.15 – 20.15 Uhr

Alex-Aktiv-Zirkeltraining

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

Einzelkarte 6,50 €, 10er-Karte 60 €
ab Donnerstag, 18.10.2018, fortlaufend
18.15 – 19.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Dieter Küspert, Physiotherapeut
Haus des Gastes

75 € Kurskosten je Kurs
über KK abrechenbar
ab Dienstag, 18.09.2018, 10x
19.15 – 20.15 Uhr
ab Mittwoch, 19.09.2018, 10x
18.00 – 19.00 Uhr
ab Mittwoch, 19.09.2018, 10x
19.15 – 20.15 Uhr

BodyBalancePilates

Sabine Galimbis, Physiotherapeutin
ALEXBAD, Königin-Luise-Saal

95 € Kurskosten
über KK abrechenbar
ab Montag, 17.09.2018, 10x
16.45 – 17.45 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.

Babyschwimmen (geschlossene Kurse)

1,5 Std. im Panoramabad,
davon 30 Min. Gymnastik

Miriam Matz
ALEXBAD, Panoramabad

6er-Karte 60 €
(inkl. Eintritt 1 Kind & 1 Erwachsener)
ab Donnerstag, 13.09.2018, je 6x
Kurs 1: 3–7 Monate 08.45 – 09.15 Uhr
Kurs 2: 8–15 Monate 09.15 – 09.45 Uhr
ab Donnerstag, 08.11.2018, je 6x
Kurs 1: 3–7 Monate 08.45 – 09.15 Uhr
Kurs 2: 8–15 Monate 09.15 – 09.45 Uhr

Aquafit

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

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin/
Themis Fotinos, Physiotherapeut
ALEXBAD, Panoramabad

Einzelkarte 10 €, 10er-Karte 95 €
dienstags, fortlaufend
14.00 – 14.45 Uhr
donnerstags, fortlaufend
18.00 – 18.45 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-Workout, Faszination Faszien, Alex-Aktiv-Zirkeltraining. 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
<p>16.45 – 17.45 Uhr BodyBalancePilates</p> <p>17.00 – 18.00 Uhr Qi Gong</p> <p>18.00 – 19.00 Uhr Faszination Faszien</p> <p>18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga</p> <p>19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr Power-Workout</p>	<p>14.00 – 14.45 Uhr Aquafit</p> <p>19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p>	<p>18.00 – 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p> <p>18.30 – 19.30 Uhr Fitmix</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p> <p>19.40 – 20.40 Uhr Fitness-Mix</p>	<p>08.45 – 09.15 Uhr Babyschwimmen</p> <p>09.15 – 09.45 Uhr Babyschwimmen</p> <p>18.00 – 18.45 Uhr Aquafit</p> <p>18.15 – 19.15 Uhr Alex-Aktiv-Zirkeltraining</p> <p>19.00 – 20.15 Uhr Indoor Cycling</p>	<p>10.00 – 11.00 Uhr Fitmix</p>	<p>Präventionskurse Qi Gong Fitness-Mix BodyBalancePilates Wirbelsäulengymnastik Kurskosten über KK abrechenbar</p> <p>Babyschwimmen 6er-Karte 60 €</p> <p>Aktivkurs Aquafit Einzelkarte 10 € 10er-Karte 95 €</p> <p>Aktivkurse Fitmix Power-Workout Faszination Faszien Alex-Aktiv-Zirkeltraining Einzelkarte 6,50 € 10er-Karte 60 €</p> <p>Aktivkurse Indoor Cycling Einzelkarte 8 € 10er-Karte 75 €</p> <p>Hatha Yoga 8 Kurseinheiten 75 €</p>

Ernährung

Basische Woche

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

144 €

20.10. – 27.10.2018

Vortrag: Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers

Dr. med. Charlotte Pfitzner
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

kostenfrei

Mittwoch, 10.10.2018

19.30 – 20.30 Uhr

Entspannung

Qi Gong

Ute Gleissner
ALEXBAD, Ruheraum „Fuchsbau“

75 € Kurskosten

über KK abrechenbar

ab Montag, 24.09.2018, 8x

17.00 – 18.00 Uhr

Bitte eigene Matte mitbringen.

Hatha Yoga für mehr Wohlbefinden, Flexibilität und Stabilität

Otto Ruderisch
ALEXBAD, Ruheraum „Fuchsbau“

75 € Kurskosten

nicht über KK abrechenbar

ab Montag, 01.10.2018, 8x

18.30 – 20.00 Uhr

Bitte eigene Yoga-Matte und zwei feste Decken mitbringen.



Reha-Sport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.30 – 09.15 Uhr Wassergymnastik ab 18.09.2018	09.00 – 09.45 Uhr Wassergymnastik ab 19.09.2018	09.00 – 09.45 Uhr Trockengymnastik	
	09.00 – 09.45 Uhr Trockengymnastik	10.00 – 10.45 Uhr Wassergymnastik	10.00 – 10.45 Uhr Wassergymnastik ab 20.09.2018	
	09.30 – 10.15 Uhr Wassergymnastik ab 18.08.2018	11.00 – 11.45 Uhr Wassergymnastik ab 19.09.2018	11.00 – 11.45 Uhr Wassergymnastik ab 20.09.2018	
	10.30 – 11.15 Uhr Wassergymnastik ab 18.09.2018	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		19.30 – 20.15 Uhr Trockengymnastik	
19.00 – 19.45 Uhr Wassergymnastik				

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
Internet www.badalexandersbad.de/alexbad

mein
ALEXBAD