



mein  
**ALEXBAD**

## Individuelles Gesundheits-Management (IGM)

### Wald-Erlebnis-Wanderung

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach und Waldgesundheitstrainer  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Kleinwendern

**Samstag, 11.01.2020**

**Samstag, 15.02.2020**

**Samstag, 14.03.2020**

**Samstag, 25.04.2020**

jeweils 13.00 – 16.00 Uhr

**25 € je Wanderung**

Erleben Sie die schöne Fichtelgebirgsnatur bei einer Wanderung mit Achtsamkeitsübungen. Bewusst den Wald mit seinen Geräuschen, Pflanzen und Düften wahrzunehmen hat eine heilsame Wirkung auf den Organismus und verhilft zu Entspannungsmomenten.

### IGM-Vortrag: Resilienz

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
Treffpunkt: ALEXBAD, Gläserne Mitte

**Dienstag, 14.01.2020**

**Dienstag, 03.03.2020**

jeweils 18.30 – 19.30 Uhr

**10 € je Vortrag**

Warum lassen sich manche Menschen nicht so leicht aus der Bahn werfen und schaffen es, gelassener durch den alltäglichen Stress zu kommen? Resilienz heißt das Zauberwort.

### IGM-Workshop: Rauchfreies Leben

IGM-GesundheitsCoaches  
Treffpunkt: ALEXBAD, Gläserne Mitte

#### Informationsabend

**Mo., 13.01.2020**, 18.30 – 19.30 Uhr

**kostenfrei**

#### Workshop-Termine

**Modul 1: Samstag, 08.02.2020**

9.00 – 14.00 Uhr

**Modul 2: Sa., 15.02.2020**, 9.00 –

12.00 Uhr **oder Sa., 22.02.2020**,

9.00 – 12.00 Uhr

**160 €** (zzgl. Kursbuch 23,00 €)

Die IGM-GesundheitsCoaches unterstützen Sie mit einem speziellen Programm dabei, den Vorsatz mit dem Rauchen aufzuhören langfristig umzusetzen.

### IGM-Vortrag: Achtsamkeit

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
Treffpunkt: ALEXBAD, Gläserne Mitte

**Dienstag, 04.02.2020**

**Dienstag, 31.03.2020**

jeweils 18.30 – 19.30 Uhr

**10 € je Vortrag**

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und vollkommen vorurteilsfrei zuzulassen. Mehr zu diesem Bewusstseinszustand erfahren Sie im IGM-Vortrag.

### IGM-Workshop: Resilienz – und was hat ein Stehaufmännchen damit zu tun?

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
Treffpunkt: ALEXBAD, Gläserne Mitte

**Dienstag, 28.01.2020** **oder**

**Dienstag, 10.03.2020**

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

**30 € pro Workshop**

**30 € pro Workshop**

In diesem Workshop erfahren Sie, was sich hinter dem Zauberwort Resilienz verbirgt und erhalten Tipps, wie Sie leichter und gestärkt Krisen, belastende Situationen oder alltägliche Herausforderungen bewältigen können.

### IGM-Vortrag: Ernährung

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach und Ernährungsberaterin  
Treffpunkt: ALEXBAD, Gläserne Mitte

**Donnerstag, 27.02.2020**

18.30 – 19.30 Uhr

**5 €**

Vortrag zum Thema „Lebensmittelkennzeichnung verstehen“. Welche Informationen liefern die Angaben auf verpackten Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung?

### IGM-Workshop: Achtsamkeit in den Alltag integrieren.

Elke Seidel, IGM-GesundheitsCoach  
Treffpunkt: ALEXBAD, Gläserne Mitte

**Dienstag, 11.02.2020** **oder**

**Dienstag, 07.04.2020**

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

**30 € pro Workshop**

**30 € pro Workshop**

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit und lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie regelmäßig in Ihr Leben integrieren können.

### Bitte melden Sie sich für Vorträge, Workshops, Informationsabende und Kurse unter 09232 9925 – 0 an.

**Treffpunkt vor jeder Veranstaltung ist im ALEXBAD in der Gläsernen Mitte bestenfalls 5 bis 10 Minuten vor Beginn.**

**Weitere Termine für Gruppen, Firmen und Einzelinteressenten auf Anfrage.**

## Das Bad Alexandersbader Lebensstilprogramm – mein IGM-Jahr.

Viele Menschen wünschen sich ein möglichst langes, gesundes und zufriedenes Leben. Dies zu erreichen liegt weitgehend in Ihrer Hand – starten Sie daher in Ihr ganz persönliches Gesundheitsjahr.

Entwickeln Sie eigenverantwortlich einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil. Das notwendige Wissen und die Fähigkeiten vermitteln Ihnen unsere IGM-GesundheitsCoaches im persönlichen Kontakt in Einzel- und Gruppencoachings.

Durch fachkundige und leicht in den Alltag integrierbare Tipps unserer Gesundheitsexperten und die Dynamik in der Gruppe lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden Lebensweise.

**Leistungen: 16 Kurseinheiten, 3 Beratungsgespräche, 2 BIA-Messungen, Kochworkshop, schriftl. Zusammenfassungen und Infos nach jeder Kurseinheit.**

### Informationsabend

**Mittwoch, 08.01.2020**

18.00 – 19.00 Uhr

Individuelle Beratungstermine auf Anfrage.

### Kurstermine (über 12 Monate verteilt)

**Donnerstags, 23.01., 06.02., 20.02., 12.03., 26.03., 30.04., 14.05.,**

**28.05., 18.06., 02.07., 16.07., 30.07., 10.09., 01.10., 29.10., 10.12.2020**

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

**59 €/ Monat**

### Warum Gesundheit (auch) Chefsache ist!

Gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines erfolgreichen Betriebs. Das IGM-Team im ALEXBAD entwickelt für Unternehmen ein individuell auf die Mitarbeiter abgestimmtes Lebensstilprogramm zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Darüber hinaus berät das IGM-Team Unternehmen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (z.B. Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen).

Weitere Informationen per Mail an [igm@badalexandersbad.de](mailto:igm@badalexandersbad.de)



### 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)

Änderungen vorbehalten

# Kursprogramm

## Januar - April 2020





## Aktivkurse

### Power-Workout

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**Einzelkarte 6,50 €**

**10er-Karte 60 €**

**montags, fortlaufend**

19.15 – 20.15 Uhr

### Fitmix

Sabine Galimbis,  
Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**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 €**

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 Cycling einen hohen Kalorienverbrauch hervor, stärkt das Herz-Kreislauf-System, ist gelenkschonend und verbessert die Grundgeschwindigkeit sowie die Langzeitausdauer. Indoor Cycling ist für alle Altersstufen geeignet.

### Aquafit

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
ALEXBAD, Panoramabad

**Einzelkarte 10 €**

**10er-Karte 95 €**

**dienstags, fortlaufend**

14.00 – 14.45 Uhr

1,5 Std. im Panoramabad,

davon 45 Min. Gymnastik

### Alex-Aktiv-Zirkeltraining

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**Einzelkarte 6,50 €**

**10er-Karte 60 €**

**donnerstags, fortlaufend**

18.15 – 19.15 Uhr

### montags, fortlaufend

19.00 – 20.15 Uhr

**dienstags, fortlaufend**

19.00 – 20.15 Uhr

**donnerstags, fortlaufend**

19.00 – 20.15 Uhr

### Teilnahme an unseren Aktivkursen – Eine Karte, drei 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 und Alex-Aktiv-Zirkeltraining. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

### 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.

### Babyschwimmen (geschlossene Kurse)

Miriam Matz  
ALEXBAD, Panoramabad

**6er-Karte 60 €**

(inkl. Eintritt 1 Kind & 1 Erwachsener)

1,5 Std. im Panoramabad,

davon 30 Min. Gymnastik

Das Babyschwimmen trägt zu einer gesunden Gesamtentwicklung des Kindes bei. Spielerisch werden Babys mit dem Medium Wasser vertraut gemacht. Dazu dienen unterschiedliche Grifftechniken, Bewegungslieder und verschiedene Spielmaterialien.

## Präventionskurse

### BodyBalancePilates

Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**95 € Kurskosten**

über KK abrechenbar

**ab Montag, 13.01.2020, 10x**

16.45 – 17.45 Uhr

### Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Jana Karp  
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**120 € Kurskosten**

über KK abrechenbar

**ab Freitag, 10.01.2020, 10x**

16.00 – 17.30 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik

Dieter Küspert, Physiotherapeut  
Haus des Gastes

**75 € Kurskosten je Kurs**

über KK abrechenbar

**ab Dienstag, 21.01.2020, 10x**

19.15 – 20.15 Uhr

**ab Mittwoch, 22.01.2020, 10x**

18.00 – 19.00 Uhr

**ab Mittwoch, 22.01.2020, 10x**

19.15 – 20.15 Uhr

mein  
**ALEXBAD**

## Weitere Kurse

### Grundlagenkurs Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Andreas Fachtan

**Kinder & Jugendliche (ab 6 Jahre)**

ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**48 €** (für drei Einheiten)

**Do., 12.03., 19.03. & 26.03.2020**

jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

**Erwachsene (18 bis 61 Jahre)**

ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**48 €** (für drei Einheiten)

**Di., 04.02., 11.02. & 18.02.2020**

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Im dreiteiligen Kurs hilft Trainer Andreas Fachtan, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, zu vermeiden und unbeschadet zu überstehen. Die Teilnehmer werden auf den Ernstfall vorbereitet und lernen, wie sie sich gegen physische Angriffe verteidigen können. Andreas Fachtan ist Trainer für Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Kampfsport. Er gibt Seminare an Sportstätten, Schulen und sozialen Einrichtungen.

### Fitness-Mix (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung)

Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

**75 € Kurskosten**

über KK abrechenbar

**ab Mittwoch, 15.01.2020, 10x**

17.20 – 18.20 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.

### Basische Woche

Physiotherapie- und IGM-Team

**Preis auf Anfrage**

**28.03. – 04.04.2020**

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

Claudia Karl, IGM-GesundheitsCoach  
ALEXBAD, IGM-ProphylaxeCenter

**Donnerstag, 05.03.2020**

19.00 – 20.00 Uhr

**kostenfrei**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Dieter Küspert, Physiotherapeut  
Haus des Gastes

**75 € Kurskosten**

über KK abrechenbar

**ab Donnerstag, 23.01.2020, 8x**

19.15 – 20.15 Uhr

Während der Basischen Woche erhalten Sie Informationen zur basischen Küche und medizinische Anwendungen für die erfolgreiche Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Badeärztin Dr. med. Charlotte Pfitzner führt zu Beginn der Woche eine Dunkelfeldanalyse durch. Im Vortrag „Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers“ erhalten Sie im Vorfeld Hintergrundwissen und wertvolle Tipps.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			08.45 – 09.15 Uhr <b>Babyschwimmen</b>	
			09.15 – 09.45 Uhr <b>Babyschwimmen</b>	10.00 – 11.00 Uhr <b>Fitmix</b>
16.45 – 17.45 Uhr <b>BodyBalancePilates</b>	14.00 – 14.45 Uhr <b>Aquafit</b>		16.00 – 18.00 Uhr <b>Selbstverteidigung</b>	16.00 – 17.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>
		17.20 – 18.20 Uhr <b>Fitness-Mix</b>		
	18.00 – 20.00 Uhr <b>Selbstverteidigung</b>	18.00 – 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>		
		18.30 – 19.30 Uhr <b>Fitmix</b>	18.15 – 19.15 Uhr <b>Alex-Aktiv-Zirkeltraining</b>	
		19.15 – 20.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	19.15 – 20.15 Uhr <b>PMR</b>	
19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>		19.00 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	
19.15 – 20.15 Uhr <b>Power-Workout</b>				