

PRESSEMELDUNG

Aktivkurse der VHS finden wieder statt

Bad Alexandersbad –Die VHS Bad Alexandersbad bietet ab **Mitte Juni 2021**, unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen in Bezug auf die Corona-Pandemie, wieder vier Aktivkurse an: Indoor Cycling, Workout Gesunder Rücken, Power-Workout und Outdoor Bootcamp. Hier können die Teilnehmer die verschiedensten Bereiche ihres Körpers trainieren und sich gesund und fit halten.

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 und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs mit Physiotherapeutin Sabine Galimbis findet ab 15.06.2021 immer dienstags von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr im Alexbad statt.

Das **Workout Gesunder Rücken** mit Rehatrainerin Claudia Lehmann ist für Beginner aber auch für diejenigen geeignet, die etwas für einen gesunden Rücken tun wollen. Der Fokus ist dabei auf das Trainieren der aufrechten Körperhaltung, der Tiefenmuskulatur und auf die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur gerichtet. Dehn- und Lockerungsübungen kommen dabei nicht zu kurz. Dieser Kurs ist neu im Programm und findet ab 21.06.2021 immer montags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr im Alexbad statt.

Power-Workout ist für Fortgeschrittene und Experten geeignet und beinhaltet ein intensives Kraft- und Ausdauertraining, bei dem ein knackiges Bauchworkout immer mit am Start ist. Dehnung und Entspannung runden die Kursstunde mit Rehatrainerin Claudia Lehmann ab. Der Kurs findet ab 21.06.2021 immer montags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr im Alexbad statt.

Outdoor Bootcamp ist als Intervalltraining aufgebaut und beinhaltet Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen. Unter Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten wie Slingtrainern, Baumstämmen, Autoreifen, dem eigenen Körpergewicht oder was die Natur sonst noch zur Verfügung stellt, wird der ganze Körper an seine Grenzen gebracht. Der Kurs mit Rehatrainerin Claudia Lehmann findet ab 24.06.2021 immer donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr im historischen Kurpark von Bad Alexandersbad statt.

Der Einstieg in diese offenen Kurse ist jederzeit möglich. Für die Teilnahme an den Kursen sind sowohl Einzelkarten als auch 10er-Karten erhältlich. Mit einer 10er-Karte kann der Kursteilnehmer unter den drei Aktivkursen Workout Gesunder Rücken, Power-Workout und Outdoor Bootcamp flexibel wählen. Die Teilnehmer an allen drei Kursen werden gebeten, eine eigene Matte sowie ein großes Saunatuch mitzubringen.

Für den Aktivkurs Indoor Cycling werden separate 10er-Karten angeboten. Die Dauer der vier Aktivkurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf.

Information und Anmeldung beim Gästeservice im Alexbad unter der Telefonnummer 09232 9925 – 30 (Montag bis Freitag, 8.00 bis 17.00 Uhr) oder per Mail an alexbad@badalexandersbad.de. Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich, da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Bestimmungen im Rahmen der Corona-Pandemie begrenzt ist.

Foto:



Der Aktivkurs Outdoor-Bootcamp findet auf der tollen Kulisse der Schlossterrassen von Bad Alexandersbad statt.