Foto: ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V. / Florian Trykowski

Kurse zum Thema „Gesunder Lebensstil“

Waldgesundheitstraining
Kraftquelle Wald und Natur

Elke Seidel oder Claudia Karl, GesundheitsCoaches und Waldgesundheitstrainerinnen

Treffpunkt:
Wanderparkplatz Kleinwendern

TERMINE
Freitag, 08.10.2021
Freitag, 29.10.2021
Freitag, 05.11.2021
Freitag, 19.11.2021
Freitag, 10.12.2021

jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

25 € je Veranstaltung

Im Fokus des Waldgesundheitstrainings steht der bewusste, achtsame Aufenthalt im Wald. Sie tauchen in die Atmosphäre der „Kraftquelle Wald und Natur“ ein und entdecken den Wald aus einer neuen Perspektive, abseits ausgetretener Pfade.

Mitzubringen: Feste Turn- oder Wanderschuhe, Getränk, dem Wetter entsprechende Kleidung, Lust und Spaß für neue Eindrücke und Erfahrungen in der Natur und entspannende Elemente.

Vortrag Resilienz
Was hat ein Stehaufmännchen damit zu tun?

Elke Seidel, GesundheitsCoach

Treffpunkt: ALEXBAD,
Gläserne Mitte

TERMINE
Mi., 29.09.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 27.10.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 10.11.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 08.12.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

19 € je Veranstaltung

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.

Was sich genau hinter dem Zauberwort verbirgt und wie man die Herausforderungen, die immer wieder um die Ecke kommen, gut meistern kann, erfahren Sie in einem kurzweiligen Vortrag von Elke Seidel.

Vortrag Achtsamkeit
Ein neuer Trend oder ein Schlüssel für mehr Lebensqualität?

Elke Seidel, GesundheitsCoach

Treffpunkt: ALEXBAD,
Gläserne Mitte

TERMINE
Di., 19.10.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Di., 16.11.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Di., 07.12.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

19 € je Veranstaltung

Schenken Sie dem Augenblick mehr Aufmerksamkeit: Es gibt viele Gründe, sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen. Viele Menschen sehnen sich nach mehr Ruhe und Entschleunigung im Alltag, möchten Aussteigen aus dem „Hamsterrad“ und wollen zu sich selbst finden. Achtsam sein bedeutet, direkt im Kontakt mit dem zu sein, was gerade ist und den Moment zu genießen. In diesem Vortrag tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit und lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie regelmäßig in Ihr Leben integrieren können.

Eine Frage des Stils
Die drei Säulen für Ihre Gesundheit

Elke Seidel, GesundheitsCoach

Treffpunkt: ALEXBAD,
Gläserne Mitte

TERMINE
Mi., 06.10.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 17.11.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 15.12.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

19 € je Veranstaltung

Raus aus dem Alltagstrott! Hektik, berufliche und private Verpflichtungen bestimmen immer mehr unseren Alltag und lassen wenig Raum, auf sich selbst zu achten.
Die eigene Gesundheit bleibt oft auf der Strecke und Alarmsignale werden überhört.
Welche Faktoren spielen bei der Gesundheit eine Rolle und wie kann durch einen gesünderen Lebensstil sowohl die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden als auch die Motivation, Zufriedenheit und Arbeitsfähigkeit gestärkt werden?

Herausgeber

Gemeinde Bad Alexandersbad
Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad

Kontakt

VHS im ALEXBAD
09232 9925 – 31
alexbad@badalexandersbad.de

Bitte melden Sie sich für alle Kurse beim Gästeservice im ALEXBAD unter 09232 9925 – 31 an.

Bei Fragen zu den Kursen „Gesunder Lebensstil“ wenden Sie sich an den Fachbereich Gesundheitsmanagement: Elke Seidel, Telefon: 09232 9925 – 22, E-Mail: elke.seidel@badalexandersbad.de

Änderungen vorbehalten

mein ALEXBAD

Kursprogramm

September - Dezember 2021

Entspannungskurse

Qi Gong

Ute Gleissner
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

ab Dienstag, 21.09.2021, 8x
17.30 – 18.30 Uhr

85 € (über KK abrechenbar)

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Qi Gong hilft Ihnen, mit sanften Bewegungen Ihren Körper zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen und trotzdem voller Energie zu sein. Mit gezielten Bewegungen stabilisieren Sie Ihren Körper. Koordination, Gleichgewicht und Atmung werden verbessert.

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Jana Karp
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

ab Freitag, 01.10.2021, 10x
16.00 – 17.30 Uhr

120 € (über KK abrechenbar)

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.
Dabei wird die Beweglichkeit und die Entspannungsfähigkeit verbessert.

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.

Bewegungskurse

Fitness-Mix (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung)

Sabine Galimbis,
Physiotherapeutin
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

ab Mittwoch, 22.09.2021, 10x
18.45 – 19.45 Uhr

95 € (über KK abrechenbar)

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung besteht aus einem speziell zusammengestellten Fitnesskonzept. Sie lernen in diesem Kurs vielseitigste Formen kennen, um sich fit zu halten, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und auch noch Spaß dabei zu haben.

Wirbelsäulengymnastik

Dieter Küspert, Physiotherapeut
Haus des Gastes

ab Dienstag, 21.09.2021, 8x
19.00 – 20.00 Uhr
ab Mittwoch, 22.09.2021, 8x
18.00 – 19.00 Uhr
ab Mittwoch, 22.09.2021, 8x
19.15 – 20.15 Uhr

85 € (über KK abrechenbar)

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik ist funktionelle Rückengymnastik mit Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung. Hier finden Sie den notwendigen Ausgleich für einen durch den Alltag strapazierten Rücken.

Wasserkurse

Aqua-Fit

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
ALEXBAD, Panoramabad

Einzelkarte 10 €
10er-Karte 95 €

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

Dienstags, fortlaufend
13.00 – 13.45 Uhr

Aquafit ist Kraft- und Ausdauertraining im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte. Die Bewegung im Wasser entlastet die Gelenke.

Sonderkurse

Grundlehrgang Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Andreas Fachtan, Trainer für Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Kampfsport

ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

Do., 07.10./21.10./04.11.2021
15.00 – 16.30 Uhr

48 € (für 3 Einheiten).

Menschen geraten im Miteinander immer wieder in Konfliktsituationen, welche im Extremfall körperlich ausgetragen werden. In den drei Workshops geht es darum, solche Situationen frühzeitig zu erkennen, zu vermeiden und unbeschadet zu überstehen.

Babyschwimmen (geschlossene Kurse)

Miriam Matz
ALEXBAD, Panoramabad

5er-Karte 50 €

(inkl. Eintritt 1 Kind & 1 Erw.)
1,5 Std. im Panoramabad, davon 30 Min. Gymnastik

Do., ab 07.10.2021, je 5x
Kurs 1: 09.00 – 09.30 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.00 Uhr
Do., ab 18.11.2021, je 5x
Kurs 1: 09.00 – 09.30 Uhr
Kurs 2: 09.30 – 10.00 Uhr

Bei diesem Kurs werden Babys im Alter von 3–15 Monaten spielerisch mit dem Medium Wasser vertraut gemacht.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Aquafit	Körper-stabilisierung	Baby-schwimmen	
Workout Rücken	Qi Gong	Wirbelsäulen-gymnastik	Gewalt-prävention	Hatha Yoga
Indoor Cycling	Indoor Cycling	Wirbelsäulen-gymnastik	Indoor Cycling	Indoor Cycling
Power-Workout	Wirbelsäulen-gymnastik	Fitness-Mix	Indoor Bootcamp	

Aktivkurse

Workout Gesunder Rücken NEU!!!

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

Einzelkarte 7,50 €
10er-Karte 70 €

ab Mo., 27.09.2021, fortlaufend
17.30 – 18.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Dieses Workout ist für alle 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.

Power-Workout

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

Einzelkarte 7,50 €
10er-Karte 70 €

ab Mo., 27.09.2021, fortlaufend
18.45 – 19.45 Uhr

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Dieses Workout ist für Fortgeschrittene geeignet und beinhaltet ein intensives Kraft- und Ausdauertraining, bei dem ein knackiges Bauchworkout immer mit am Start ist. Dehnung und Entspannung runden die Kursstunde ab.

Indoor-Bootcamp
(Zirkeltraining)

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

Einzelkarte 7,50 €
10er-Karte 70 €

ab Do., 30.09.2021, fortlaufend
18.30 – 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Dieses Intervalltraining beinhaltet Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen. Unter Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten wird der ganze Körper an seine Grenzen gebracht.

Körperstabilisierung mit Elementen aus Pilates NEU!!!

Sabine Galimbis,
Physiotherapeutin
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

Einzelkarte 7,50 €
10er-Karte 70 €

ab Mi., 22.09.2021, fortlaufend
17.30 – 18.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte und ein großes Saunatuch mitbringen.

Eine Stunde für alle, die Spaß an Bewegung haben. Mit gezielten Übungen, besonders im Bereich Bauch, Rücken, Gesäß und Haltung wird auf schonende Weise das Muskelkorsett stabilisiert.

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: Workout Gesunder Rücken, Power-Workout, Indoor-Bootcamp und Körperstabilisierung mit Elementen aus Pilates.
Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

Indoor Cycling

Markus Günzel & Sabine Galimbis,
Physiotherapeutin
ALEXBAD, Blauer Salon

Einzelkarte 8 €
10er-Karte 75 €

ab Mo., 04.10.2021, fortlaufend
Dienstags, fortlaufend
ab Do., 07.10.2021, fortlaufend
Freitags fortlaufend

jeweils 18.30 – 19.45 Uhr

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.

Ihre Gesundheit hat höchste Priorität!

Die Verhaltensregeln in Bezug auf die Corona-Pandemie werden jeweils an die aktuelle Situation angepasst. Sie erhalten alle wichtigen Informationen zu Kursbeginn von Ihrem Kursleiter.