

PRESSEMITTEILUNG

Neues Kursprogramm der VHS Bad Alexandersbad

Bad Alexandersbad –Die VHS Bad Alexandersbad bietet ab **September 2021**, unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen in Bezug auf die Corona-Pandemie, eine Vielzahl an Vorträgen, Workshops und Kursen zu den Themen Bewegung, Entspannung und Gesunder Lebensstil im Gesundheitszentrum Alexbad an. In Präventions- und Aktivkursen können die Teilnehmer die verschiedensten Bereiche ihres Körpers trainieren und sich gesund und fit halten. Sonderkurse für Babys, Kinder und Jugendliche sowie Vorträge und Workshops zum Thema Gesunder Lebensstil runden das Kursangebot ab.

Präventionskurse

Qi Gong hilft den Kursteilnehmern, mit sanften Bewegungen den Körper zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen und trotzdem voller Energie zu sein. Der Präventionskurs (erstattungsfähig) mit Qi Gong Lehrerin Ute Gleissner beginnt am Dienstag, 21.09.2021 und findet insgesamt achtmal, immer von 17.30 bis 18.30 Uhr statt.

Wirbelsäulengymnastik ist funktionelle Rückengymnastik mit Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung. Der Präventionskurs (erstattungsfähig) mit Physiotherapeut Dieter Küspert findet an drei verschiedenen Terminen jeweils achtmal statt. Start ist am Dienstag, 21.09.2021 um 19.00 Uhr sowie am Mittwoch, 22.09.2021 um 18.00 Uhr und um 19.15 Uhr.

Fitness-Mix (gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung) ist ein speziell zusammengestelltes Fitnesskonzept zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Start des Präventionskurses (erstattungsfähig) mit Physiotherapeutin Sabine Galimbis ist am Mittwoch, 22.09.2021 um 18.45 Uhr. Der Kurs findet insgesamt zehnmal statt.

Hatha Yoga ist ganzheitliches Yoga, das dabei unterstützt, Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein zu entwickeln und Anspannungen loszulassen. Der Präventionskurs „Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger“ (erstattungsfähig) mit Yogalehrerin (BYV) Jana Karp beginnt am Freitag, 01.10.2021 und findet insgesamt zehnmal, immer von 16.00 – 17.30 Uhr statt.

Aktivkurse

Körperstabilisierung mit Elementen aus Pilates bedeutet 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. Dieser Kurs mit Physiotherapeutin Sabine Galimbis ist neu im Programm und findet ab Mittwoch 22.09.2021 immer mittwochs von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr statt.

Aquafit ist Kraft- und Ausdauertraining im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte. Die Bewegung im Wasser entlastet die Gelenke. Dieser Kurs mit Rehatrainerin Claudia Lehmann findet immer dienstags von 13.00 Uhr bis 13.45 Uhr im Panoramabad im Alexbad statt.

Das **Workout Gesunder Rücken** 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. Dieser Kurs mit Rehatrainerin Claudia Lehmann ist neu im Programm und findet ab Montag, 27.09.2021 immer montags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr 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. Der Kurs mit Rehatrainerin Claudia Lehmann findet ab Montag, 27.09.2021 immer montags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr statt.

Indoor Bootcamp (Zirkeltraining) ist als Intervalltraining aufgebaut und beinhaltet Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen. Unter Einsatz von verschiedenen Trainingsgeräten wird der ganze Körper an seine Grenzen gebracht. Der Kurs mit Rehatrainerin Claudia Lehmann findet ab Donnerstag, 30.09.2021 immer donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr statt.

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 Markus Günzel oder Sabine Galimbis findet ab Montag, 04.10.2021 immer montags, dienstags, donnerstags und freitags von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr statt.

VHS-Sonderkurse

Unter dem Titel „**Grundlehrgang Gewaltprävention und Selbstverteidigung**“ vermittelt Andreas Fachtan – Trainer für Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Kampfsport – nützliches Wissen sowie Praxistipps zur Vorbeugung von Gefahren- und Gewaltsituationen. Der Kurs ist für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren geeignet und besteht aus drei Seminarteilen. Diese finden am Donnerstag, 07.10., 21.10. und 04.11.2021 jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr statt.

Babyschwimmen ist Wassergymnastik für Säuglinge und Kleinkinder zwischen dem dritten und dem fünfzehnten Lebensmonat. Das Planschen im Wasser trainiert spielerisch Motorik und Muskeln und schult die Koordination. Außerdem wird die Bindung zwischen Eltern und Kind durch die gemeinsamen Erlebnisse im Wasser gestärkt. Die beiden Kurse beginnen am Donnerstag, 07.10.2021 und finden jeweils fünfmal statt. Der erste Kurs startet um 9.00 Uhr, der zweite um 9.30 Uhr. Die gleichen Kurse finden außerdem zusätzlich ab dem 18.11.2021 statt.

Kurse zum Thema „Gesunder Lebensstil“

Am Mittwoch, 29.09.2021 und 27.10.2021, jeweils um 18.30 Uhr, veranstaltet die VHS einen **Vortrag zum Thema Resilienz** im Gesundheitszentrum Alexbad. Dabei wird die Frage geklärt, warum sich manche Menschen nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen und wie man es schafft, gelassener durch den alltäglichen Stress zu kommen. Was genau sich hinter dem Wort Resilienz verbirgt und wie man Herausforderungen, die immer wieder um die Ecke kommen, gut meistern kann, erfahren die Teilnehmer von Gesundheitscoach Elke Seidel.

Unter dem Titel „**Eine Frage des Stils – Die drei Säulen für Ihre Gesundheit**“ findet am Mittwoch 06.10.2021 um 18.30 Uhr ein Workshop des Fachbereichs Gesundheitsmanagement im Alexbad statt. Dabei beantwortet Gesundheitscoach Elke Seidel die Frage, welche Faktoren bei der Gesundheit eine Rolle spielen und wie man durch einen gesünderen Lebensstil Gesundheit und Wohlbefinden stärken kann.

Ein **Workshop mit dem Titel „Waldgesundheitstraining“** findet am Freitag, 08.10.2021 und 29.10.2021, jeweils um 14.00 Uhr, statt. Mit den Waldgesundheitstrainerinnen Elke Seidel oder Claudia Karl tauchen die Teilnehmer ein in die Atmosphäre des Waldes und entdecken den Wald aus einer neuen Perspektive abseits ausgetretener Pfade.

Am Dienstag, 19.10.2021 um 18.30 Uhr findet ein **Vortrag zum Thema Achtsamkeit** im Gesundheitszentrum Alexbad statt. In diesem Vortrag tauchen die Teilnehmer mit Gesundheitscoach Elke Seidel ein in die Welt der Achtsamkeit und lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die sie regelmäßig in ihr Leben integrieren können. Viele Menschen sehnen sich nach mehr Ruhe und Entschleunigung im Alltag. Achtsam sein bedeutet, direkt im Kontakt mit dem zu sein, was gerade ist und den Moment zu genießen.

Kontakt zur VHS Bad Alexandersbad

Information und Anmeldung beim Gästeservice im Alexbad unter der Telefonnummer 09232 9925 – 31 oder per Mail an alexbad@badalexandersbad.de. Der Fachbereich Gesundheitsmanagement im Alexbad informiert gerne über das VHS-Angebot zum Thema „Gesunder Lebensstil“ (Leitung des Fachbereichs: Elke Seidel, Telefon: 09232 9925 – 22, E-Mail: elke.seidel@badalexandersbad.de). Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich, da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Bestimmungen im Rahmen der Corona-Pandemie begrenzt ist.