

PRESSEMELDUNG

Winter-Kursprogramm der VHS Bad Alexandersbad

Bad Alexandersbad –Die VHS Bad Alexandersbad bietet im **November und Dezember 2021** eine Vielzahl an Vorträgen, Workshops und Kursen zu den Themen Bewegung, Fitness und Gesunder Lebensstil im Gesundheitszentrum Alexbad an. In Aktivkursen können die Teilnehmer die verschiedensten Bereiche ihres Körpers trainieren und sich gesund und fit halten. Vorträge und Workshops zum Thema Gesunder Lebensstil runden das Kursangebot ab.

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 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 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 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 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 immer montags, dienstags, donnerstags und freitags von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr statt.

Der Einstieg in diese offenen Kurse ist jederzeit möglich. Für die Teilnahme an den Kursen sind sowohl Einzelkarten als auch 10er-Karten erhältlich. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

Kurse zum Thema „Gesunder Lebensstil“

Am Mittwoch 10.11.2021 und 08.12.2021, 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 17.11.2021 um 18.30 Uhr sowie am Mittwoch 15.12.2021 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, 12.11.2021 und 10.12.2021, 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, 16.11.2021 um 18.30 Uhr und am Dienstag, 07.12.2021 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.