

# VHS Programm September – Dezember 2023

## Entspannung

### Klangschalenmeditation

Julia Rupprecht-Herr  
Kursort: Haus des Gastes

ab **Mittwoch, 25.10.2023, 3x**  
18.00 – 19.00 Uhr

**18 €**

Der Kurs findet NICHT in den Herbstferien statt.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Die Klangschalenmeditation ermöglicht es, den Alltagslärm auszublenden und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Die Klänge wirken wie eine Art Klangmassage, die Blockaden lösen und die Energie im Körper wieder ins Fließen bringen kann. Dies kann zu einem Gefühl der Ausgeglichenheit, Harmonie und Entspannung führen.

## Workshop

### ZUMBA® Kids Schnupper-Workshop 4 – 10 Jahre

Sandra Steibel  
Kursort: Haus des Gastes

**Samstag, 21.10.2023**  
14.30 – 17.30 Uhr

**11 €**

Bitte bringt Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema ZUMBA®. Die Kinder lernen diese Art zu tanzen kennen und beschäftigen sich genauer damit. "Was ist ZUMBA®, was macht man da?" Es werden einfache Choreographien erarbeitet. Hinter jedem Lied steht eine kleine Geschichte - so können sich Kinder die Schrittfolgen gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine ZUMBA®-Spiele und natürlich Trinkpausen. Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu wecken. Herzlich willkommen sind Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

## Vorträge

Tanja Regnet  
Kursort: Haus des Gastes – kleiner Saal

**Je Vortrag 7,50 €**

### Einführung in die Welt der ätherischen Öle

**Freitag, 22.09.2023**  
18.00 – ca. 19.30 Uhr

### Ätherische Öle für das Immunsystem

**Freitag, 27.09.2023**  
19.30 – ca. 21.00 Uhr

### Mädelsabend, Zeit für Euch - Frauengeflüster

**Freitag, 13.10.2023**  
18.00 – ca. 19.30 Uhr

### Chemiefreier Haushalt & Alltag

**Mittwoch, 20.10.2023**  
18.00 – ca. 19.30 Uhr

### Kindergarten, Vorschule & Alltag

**Sonntag, 12.11.2023**  
18.30 – ca. 20.00 Uhr

Tanja Regnet  
Kursort: Haus des Gastes

**Je Kurs 8,00 €**

### Bodyworkout Erwachsene

**Freitag, 10.11.2023, 1x**  
18.00 – 19.00 Uhr

### ZUMBA® Kids

**Sonntag, 12.11.2023, 1x**  
16.00 – 17.00 Uhr

### ZUMBA® Erwachsene

**Sonntag, 12.11.2023, 1x**  
17.00 – 18.00 Uhr

### Schonendes Training für Frauen und Männer

**Samstag, 18.11.2023, 1x**  
9.00 – 10.00 Uhr

Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

#### Herausgeber

Gemeinde Bad Alexandersbad  
Am Kurpark 1  
95707 Bad Alexandersbad

## Kurse

### Indoor Cycling

Markus Günzel/Sabine Galimbis  
Kursort: Blauer Salon, altes Kurhaus

**Dienstags, fortlaufend**  
18.30 – 19.45 Uhr

**Ab 09.10.2023 auch**

**Montags, fortlaufend**  
18.30 – 19.45 Uhr

**Donnerstag, fortlaufend**  
18.30 – 19.45 Uhr

**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 Indoor Cycling einen sehr hohen Kalorienverbrauch hervor und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

**Bitte melden Sie sich für alle Kurse beim Gästeservice im ALEXBAD unter 09232 9925-0 an.**

# VHS Programm September – Dezember 2023

## Entspannungskurse (Prävention)

### Qi Gong

Ute Gleissner

Kursort: Haus des Gastes

ab Dienstag, 26.09.2023, 8x

17.45 – 18.45 Uhr

85 € (über KK abrechenbar)

Der Kurs findet NICHT in den Herbstferien statt.

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

Kursort: Haus des Gastes

ab Freitag, 29.09.2023, 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.

## Wasserkurs

### Aqua Fit

Claudia Lehmann

Kursort: ALEXBAD

Dienstags, fortlaufend

13.00 – 13.45 Uhr

Einzelkarte 10,00 €

10er-Karte 95 €

Aqua-Fit ist Kraft- und Ausdauertraining im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitness Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Die Bewegung im Wasser entlastet zudem die Gelenke.

## Kurse von Filumi

## Aktivkurse

### Gesunder Rücken

Claudia Lehmann

Kursort: Haus des Gastes

Montags, fortlaufend

17.30 – 18.30 Uhr

Donnerstags, fortlaufend

18.30 – 19.30 Uhr

Einzelkarte 7,50 €

10er-Karte 70 €

Dieses Workout ist für alle geeignet, die etwas für einen gesunden Rücken tun wollen. Der Fokus liegt dabei auf dem Trainieren der aufrechten Körperhaltung, der Tiefenmuskulatur und der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Power-Workout

Claudia Lehmann

Kursort: Haus des Gastes

Montags, fortlaufend

18.45 – 19.45 Uhr

Einzelkarte 7,50 €

10er-Karte 70 €

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.

### 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.

Bitte melden Sie sich für alle Kurse beim Trainingspark im Therapie-Zentrum unter 09232 9925-40 an.