mein ALEXBAD

Kursprogramm

Sommer 2021

Entspannungskurse

Qi Gong im Freien

Ute Gleißner
Treffpunkt: Schlossterrassen

ab Dienstag, 15.06.2021, 6x
17.30 – 18.30 Uhr

60 € (Kurs für Selbstzahler)

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 OUTDOOR

Jana Karp
Treffpunkt: Schlossterrassen

ab Freitag, 18.06.2021, 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.

Fotos: Peter von Felbert

Aktivkurse

Workout Gesunder Rücken NEU!!!

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
ALEXBAD, Festsaal Königin Luise

Einzelkarte 7,50 €
10er-Karte 70 €

ab Mo., 21.06.2021, 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., 21.06.2021, 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.

Outdoor-Bootcamp
(Zirkeltraining in der Natur)

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
Treffpunkt:
ALEXBAD, Gläserne Mitte

Einzelkarte 7,50 €
10er-Karte 70 €

ab Do., 24.06.2021, 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.

Indoor Cycling

Sabine Galimbis,
Physiotherapeutin
ALEXBAD, Blauer Salon

Einzelkarte 8 €
10er-Karte 75 €

ab Di., 15.06.2021, fortlaufend
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.

Teilnahme an unseren Aktivkursen – Eine Karte, drei 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 und Outdoor-Bootcamp.
Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

Wasserkurse

Aqua-Fit

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin
ALEXBAD, Panoramabad

Einzelkarte 10 €
10er-Karte 95 €

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

Di., ab Ende Juni 2021, fortlaufend
13.00 – 13.45 Uhr

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

Babyschwimmen
(geschlossene Kurse)

Miriam Matz
ALEXBAD, Panoramabad

4er-Karte 40 €

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

Do., ab 08.07.2021, je 4x
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
			09.00 – 09.30 Uhr **Babyschwimmen**	
	13.00 – 13.45 Uhr **Aqua-Fit**		09.30 – 10.00 Uhr **Babyschwimmen**	
17.30 – 18.30 Uhr **Gesunder Rücken**	17.30 – 18.30 Uhr **Qi Gong im Freien**			16.00 – 17.30 Uhr **Hatha Yoga Outdoor**
18.45 – 19.45 Uhr **Power-Workout**	18.30 – 19.45 Uhr **Indoor Cycling**		18.30 – 19.30 Uhr **Outdoor-Bootcamp**	

Kurse zum Thema „Gesunder Lebensstil“

Waldgesundheitstraining

Elke Seidel oder Claudia Karl,
GesundheitsCoaches und
Waldgesundheitstrainerinnen

Treffpunkt:
Wanderparkplatz Kleinwendern

TERMINE

Freitag, 09.07.2021
Freitag, 30.07.2021
Freitag, 13.08.2021
Freitag, 03.09.2021

jeweils 16.30 – 19.30 Uhr

25 € je Veranstaltung

Tauchen Sie mit uns ein in die Atmosphäre des Waldes und entdecken Sie den Wald aus einer neuen Perspektive abseits ausgetretener Pfade.

Bitte ein Getränk, festes Schuhwerk und ein wetterangepasstes Outfit mitbringen.

Kneippen erleben

Claudia Karl, GesundheitsCoach

Treffpunkt: ALEXBAD,
Gläserne Mitte (18.45 Uhr)

TERMINE
Do, 01.07.2021, 19.00 – 20.00 Uhr
Do, 05.08.2021, 19.00 – 20.00 Uhr

8 € je Veranstaltung

Beim aktiven Wassertreten im Naturkneippbecken im Kurpark können Sie die Erfrischung eines Kneippbades erleben. Erfahren Sie Wissenswertes über die gesundheitlichen Aspekte von Kneippanwendungen, die verschiedenen Kneippgüsse und deren Wirkung.

Vortrag Resilienz
Was hat ein Stehaufmännchen damit zu tun?

Elke Seidel, GesundheitsCoach

Treffpunkt: ALEXBAD,
Gläserne Mitte

TERMINE
Mi., 21.07.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 18.08.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

19 € je Veranstaltung

Erfahren Sie, was sich hinter dem Wort Resilienz verbirgt und wie man Herausforderungen, die immer wieder um die Ecke kommen, gut meistern kann.

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

Elke Seidel, GesundheitsCoach

Treffpunkt: ALEXBAD,
Gläserne Mitte

TERMINE
Mi., 07.07.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Mi., 04.08.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

19 € je Veranstaltung

Tauchen Sie in die Welt der Achstamkeit ein und lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie in Ihr Leben integrieren können.

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 unter 09232 9925 – 22.

Reha-Sport

Dienstag	Donnerstag
08.30 – 09.15 Uhr **Wassergymnastik**	08.30 – 09.15 Uhr **Wassergymnastik**
09.30 – 10.15 Uhr **Wassergymnastik**	09.30 – 10.15 Uhr **Wassergymnastik**
11.15 – 12.00 Uhr **Trockengymnastik**	10.30 – 11.15 Uhr **Wassergymnastik**
12.00 – 12.45 Uhr **Wassergymnastik**	13.00 – 13.45 Uhr **Wassergymnastik**
12.30 – 13.15 Uhr **Trockengymnastik**	16.00 – 16.45 Uhr **Trockengymnastik**
13.45 – 14.30 Uhr **Trockengymnastik**	17.15 – 18.00 Uhr **Trockengymnastik**
	18.30 – 19.15 Uhr **Trockengymnastik**

Folgende Reha-Sport-Kurse bieten wir an:

Trockengymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten – auch mit Unterstützung von Kleingeräten wie Thera-Bändern, Hanteln und Pilates-Bällen.

Wassergymnastik

ist gezieltes Beweglichkeits- und Kräftigungstraining im Wasser speziell auf orthopädische oder neurologische Erkrankungen zugeschnitten – auch mit Unterstützung von Kleingeräten wie Pool Noodles.

Reha-Sport Bad Alexandersbad e.V. · Markgrafenstr. 28 · 95680 Bad Alexandersbad

Reha-Sport findet immer in Gruppen von maximal 15 Personen statt. Vorrangiges Ziel des Reha-Sports ist es, die Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Bei den Übungen fließen sportwissenschaftliche und pädagogische Aspekte ein.

Herausgeber

Gemeinde Bad Alexandersbad
Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad

Kontakt

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

mein ALEXBAD

Änderungen vorbehalten