



**BAD  
ALEXANDERSBAD**

## Sonderkurse

### Babyschwimmen (geschlossene Kurse)

Miriam Matz

Treffpunkt:

ALEXBAD, Panoramabad

**Do., ab 12.01.2023, 6x**

Kurs 1: 09.00 – 09.30 Uhr

Kurs 2: 09.30 – 10.00 Uhr

**60€**

(inkl. Eintritt 1 Kind & 1 Erw.)

1,5 Std. im Panoramabad, davon  
30 Min. Gymnastik

### Babyschwimmen (geschlossene Kurse)

Miriam Matz

Treffpunkt:

ALEXBAD, Panoramabad

**Do., ab 02.03.2023, 5x**

Kurs 1: 09.00 – 09.30 Uhr

Kurs 2: 09.30 – 10.00 Uhr

**50€**

(inkl. Eintritt 1 Kind & 1 Erw.)

1,5 Std. im Panoramabad, davon  
30 Min. Gymnastik

Zur Grundvoraussetzung für eine gesunde Gesamtentwicklung des Kindes dient das Babyschwimmen. Bei diesem Kurs werden Babys im Alter von 3–15 Monaten spielerisch mit dem Medium Wasser vertraut gemacht. Dazu dienen unterschiedliche Grifftechniken, Bewegungslieder und Spielmaterialien.

### Grundlehrgang Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

Andreas Fachten, Trainer  
für Gewaltprävention,  
Selbstverteidigung und  
Kampfsport

Kursort: Haus des Gastes

**2x Dienstag, 24.01.2023 und  
31.01.2023**

19.00 – 20.30 Uhr

**30€**

Menschen geraten im Miteinander immer wieder in Konfliktsituationen, welche im Extremfall körperlich ausgetragen werden. In dem zweiteiligen Kurs geht es darum, solche Situationen frühzeitig zu erkennen, zu vermeiden und unbeschadet zu überstehen. Die Teilnehmer werden von Herrn Fachten auf den Ernstfall vorbereitet und lernen, wie sie sich gegen physische Angriffe verteidigen können.

## Kontakt

VHS im ALEXBAD

09232 9925 – o an.

alexbad@badalexandersbad.de

## Herausgeber

Gemeinde Bad Alexandersbad

Am Kurpark 1

95680 Bad Alexandersbad

# Kursprogramm

## Januar - April 2023

### Entspannungskurse (Prävention)

#### Qi Gong

Ute Gleissner

Kursort: Haus des Gastes

**ab Dienstag, 14.02.2023, 8x**

17.45 – 18.45 Uhr

**85 € (über KK abrechenbar)**

Der Kurs findet NICHT in den  
Faschings- und Osterferien statt.

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

Kursort: Fuchsbau im ALEXBAD

**ab Freitag, 20.01.2023, 10x**

16.00 – 17.30 Uhr

**120€ (über KK abrechenbar)**

Der Kurs findet auch in den  
Faschingsferien statt.

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.



Bewegung (Prävention)

Wirbelsäulengymnastik

Dieter Küspert, Physiotherapeut  
Kursort: Haus des Gastes

ab Mittwoch, 25.01.2023, 8x  
Kurs 1: 18.00 – 19.00 Uhr  
Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

85 € (über KK abrechenbar)

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt.

Als zentrales Stützorgan des Körpers ist die Wirbelsäule ständig unter Belastung. Neben dem natürlichen, altersbedingten körperlichen Abbau sind Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen häufig Schuld an Rückenproblemen. 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  
Kursort: ALEXBAD, Panoramabad

Einzelkarte 10 €  
10er-Karte 95 €

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

Dienstags, fortlaufend  
13.00 – 13.45 Uhr

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.

Aktivkurse

Gesunder Rücken

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
Kursort: Haus des Gastes

Einzelkarte 7,50 €  
10er-Karte 70 €

Montags, fortlaufend  
17.30 – 18.30 Uhr

Donnerstags, fortlaufend  
18.30 – 19.30 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 liegt dabei auf dem Traininieren der aufrechten Körperhaltung, der Tiefenmuskulatur und der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Power-Workout

Claudia Lehmann, Reha-Trainerin  
Kursort: Haus des Gastes

Einzelkarte 7,50 €  
10er-Karte 70 €

Montags, 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 Cycling

Markus Günzel/Sabine Galimbis, Physiotherapeutin  
ALEXBAD, Blauer Salon

Einzelkarte 8 €  
10er-Karte 75 €

Montags, fortlaufend  
18.30 – 19.45 Uhr  
Dienstags, fortlaufend  
18.30 – 19.45 Uhr  
Donnerstags, fortlaufend  
18.30 – 19.45 Uhr  
Freitags, 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: Gesunder Rücken (Montag und Donnerstag) und Power-Workout. Die Dauer der Kurse ist nicht begrenzt, sie laufen bis auf Widerruf. Eine Anmeldung ist für alle Kurse notwendig.

| Montag          | Dienstag       | Mittwoch               | Donnerstag      | Freitag        |
|-----------------|----------------|------------------------|-----------------|----------------|
| Gesunder Rücken | Qi Gong        |                        | Baby-schwimmen  |                |
| Power-Workout   | Aquafit        | Wirbelsäulen-gymnastik | Baby-schwimmen  |                |
| Indoor Cycling  | Indoor Cycling | Wirbelsäulen-gymnastik | Gesunder Rücken | Hatha Yoga     |
|                 |                |                        | Indoor Cycling  | Indoor Cycling |

**Ihre Gesundheit hat höchste Priorität!**

Die Verhaltensregeln in Bezug auf die Corona-Pandemie, sind immer abhängig von Inzidenzwert, sowie den Neubestimmungen der Bundesregierung und werden jeweils an die aktuelle Situation angepasst. Sie erhalten alle wichtigen Informationen zu Kursbeginn von Ihrem Kursleiter oder im Gästeservice.