

# Kursplan

Diese Kurse sind im Abovertrag enthalten:

## Montag

**17.30 - 18.30 Uhr  
Gesunder Rücken\***  
mit Claudi Lehmann  
im Haus des Gastes

**18.45 - 19.45 Uhr  
Fitness-Mix\***  
mit Claudi Lehmann  
im Haus des Gastes

## Dienstag

**19.30 - 19.45 Uhr  
Bauch intensiv**  
mit Carsten Buchta  
im Fuchsbau

## Mittwoch

## Donnerstag

**18.30 - 19.30 Uhr  
Gesunder Rücken\***  
mit Claudi Lehmann  
im Haus des Gastes

## Freitag

\*Besonderheit: ohne Abovertrag kostenpflichtig buchbar

## Kostenpflichtige Kurse:

## Montag

**18.30 - 19.45 Uhr  
Indoor Cycling\***  
mit Markus Günzel  
im blauen Salon  
ALEXBAD

## Dienstag

**13.00 - 13.45 Uhr  
Aqua-Fit**  
mit Claudi Lehmann  
im Panoramabad  
ALEXBAD

**18.30 - 19.45 Uhr  
Indoor Cycling**  
mit Sabine Galimbis  
im blauen Salon  
ALEXBAD

## Mittwoch

**13.00 - 13.45 Uhr  
Aqua-Fit**  
mit Mona Titzmann  
im Panoramabad  
ALEXBAD

## Donnerstag

**18.30 - 19.45 Uhr  
Indoor Cycling\***  
mit Markus Günzel  
im blauen Salon  
ALEXBAD

## Freitag

**18.30 - 19.45 Uhr  
Indoor Cycling\***  
mit Sabine Galimbis  
im blauen Salon  
ALEXBAD

\*Sommerpause Indoor Cycling: April bis September

Alle aktuellen Kurse finden Sie auf unserer Website: [www.therapie-alexbad.de/trainingspark/](http://www.therapie-alexbad.de/trainingspark/)

## Kursbeschreibung

### Gesunder Rücken

- Für Anfänger geeignet
- Training der Tiefenmuskulatur für eine stabile Wirbelsäule
- Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur
- Dehnung und Entspannung am Kursende
- Für einen gesünderen Rücken

Einzelkarte: **8,00€**  
10er Karte: **75€**

### Fitness-Mix

- Fitness-Mix für alle Levels geeignet
- Kraft- & Ausdauertraining mit Rumpfstärkung
- Bewegen aller Gelenke und der Wirbelsäule
- Dehnung und Entspannung am Kursende

Einzelkarte: **8,00€**  
10er Karte: **75€**

### Aqua-Fit

- Kraft- und Ausdauertraining im Wasser
- Verwendung von Wassernudeln, Hanteln, usw.
- Spaßorientiertes, gelenkschonendes, Ganzkörpertraining
- Effektive Methode zur Fitnesssteigerung

Einzelkarte: **10€**  
10er Karte: **95€**

### Indoor Cycling

- Kollektives Radeln zur Musik
- Abwechslungsreiches Tempo & Streckenprofil
- Effektive Cardio-Übung
- Hoher Kalorienverbrauch
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Musikgetriebenes Gruppentraining mit Spaßfaktor

Einzelkarte: **8€**  
10er Karte: **75€**

### Teilnahme an unseren Kursen:

Der Eintritt in diese Kurse ist jederzeit möglich. Bitte **eigene Matte und großes Saunatuch** zum „Gesunden Rücken“ und zum „Fitness-Mix“ mitbringen. Für das „Indoor Cycling“ empfehlen wir eine Radlerhose, feste Schuhe und ein Getränk.

**Anmeldung für alle Kurse notwendig: +49 9232 94 73 10 11**