

Bewegung



Selbstverteidigung Erwachsene & Teens ab 13 Jahre

Andreas Fachtan
Mittwoch | 17:30 - 19:30 Uhr
Haus des Gastes

15.1.2025
25,00 Euro (1x)

Der Kurs vermittelt, wie man sich in Konfliktsituationen selbstbewusst und effektiv behaupten kann. Gemeinsam mit unserem Trainer Andreas Fachtan werden einfache, alltagstaugliche Techniken erlernt, die Sicherheit geben und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken. Darüber hinaus gibt es ein Ausdauer- und Koordinationstraining.

Bequeme Kleidung mitbringen

Step Aerobic + Workout

Karin Rustler
Dienstags | 19:00 - 20:00 Uhr
Haus des Gastes

7.1. - 25.2.2025
64,00 Euro (8x)

8 Kurseinheiten à 60 Minuten, aufgeteilt in 4 x Step Aerobic mit einfacher Choreographie zu Musik und 4 x Ganzkörpertraining mit dem Stepbrett. Dabei werden vor allem Ausdauer und Koordination trainiert, aber auch Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur aufgebaut. Dieser Effekt kann durch den Einsatz von Kurzhanteln (nur leichte Gewichte) gezielt verstärkt werden. Keine Vorkenntnisse notwendig. Geeignet für Anfänger bis Fortgeschrittene. Einfache Choreographie. Die Trainingsintensität kann je nach gewählter Stepperhöhe individuell angepasst werden.

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen

Drumstick

Karin Rustler
Dienstags | 19:00 - 20:00 Uhr
Haus des Gastes

4.3. - 29.4.2025
64,00 Euro (8x)

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bein- und Pomuskulatur durch verschiedene Varianten von Kniebeugen und Ausfallschritten. Durch die zusätzlichen rhythmischen Bewegungen mit den Drumsticks kräftigen wir die Armmuskulatur und schulen die Koordination. (Nicht zu verwechseln mit Drums Alive, bei dem auf einen Ball geschlagen wird).

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen!

Entspannung



Hatha Yoga Anfänger & Wiedereinsteiger

Jana Karp
Freitags | 16:00 - 17:30 Uhr
Haus des Gastes

10.1. - 14.3.2025
120,00 Euro (10x)

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Durch wohlthuende Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihre Beweglichkeit, Ihre Entspannungsfähigkeit und Ihren Umgang mit Stress zu verbessern.

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen!

Präventionskurs
über Krankenkasse abrechenbar

Klangschale

Julia Rupprecht-Herr
Montags | 18:00 - 19:00 Uhr
Fuchsbau im ALEXBAD

13.1., 20.1., 27.1.2025
38,00 Euro (3x)

Raus aus der Hektik des Alltags mit den wohlklingenden tibetischen Klangschalen. Klänge die beruhigen, Schwingungen die im Raum sind, helfen Körper und Geist zu entspannen.
Achtsamkeit im Hier und Jetzt!

Bitte eine Decke mitbringen!

Kinderyoga mit Caro stärkt Körper und Geist

Carolin Ruckdeschel
Donnerstags | 17:00 - 17:45 Uhr
Fuchsbau im ALEXBAD

6.3. - 10.4.2025
54,00 Euro (6x)

Es fördert die Konzentration, das Gedächtnis und das Selbstvertrauen. Durch Yoga lernen Kinder ihren Körper besser kennen, da bei jeder Übung bestimmte Körperteile gezielt wahrgenommen werden.

Kinderyoga besteht hauptsächlich aus Körperübungen, Kinderentspannung, Fantasiereisen, Atemübungen für Kinder, kurzen Meditationen, Achtsamkeitsübungen und der Umgang mit Gefühlen und Gedanken sowie einigen spielerischen Methoden. Am Ende der Stunde sollen sich alle ohne Leistungsdruck einfach wohlfühlen.

Mindestalter: 6 Jahre
Bitte saubere Turnschuhe oder Stopper Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung für alle Kurse notwendig:

+49 9232 94 73 10 11 oder claudia.lehmann@alexbad.de

Kursplan (fortlaufende Kurse)

Gesunder Rücken*

Claudia Lehmann
Montags | 17:30 - 18:30 Uhr
Donnerstags | 18:30 - 19:30 Uhr
Haus des Gastes

10er Karte: 75,00 Euro
Einzelkarte: 8,00 Euro

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, aber auch für diejenigen, die etwas für einen gesunden Rücken tun wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der aufrechten Haltung, der Tiefenmuskulatur und der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dehn- und Lockerungsübungen kommen nicht zu kurz.

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen

Indoor Cycling

Markus Günzel, Sabine Galimbis
Montags | 18:30 - 19:45 Uhr
Dienstags | 18:30 - 19:45 Uhr
Donnerstags | 18:30 - 19:45 Uhr
Freitags | 18:30 - 19:45 Uhr

Indoor Cycling ist gemeinschaftliches Radfahren im Takt der Musik - mal langsam, mal schnell, mal bergauf, mal bergab. Neben dem Spaßfaktor verbraucht eine Stunde Indoor Cycling sehr viele Kalorien und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Bitte eine Wasserflasche, Handtuch, Schuhe mit fester Sohle und eine Radlerhose mitbringen.

Fitness-Mix*

Claudia Lehmann
Montags | 18:45 - 19:45 Uhr
Haus des Gastes

10er Karte: 75,00 Euro
Einzelkarte: 8,00 Euro

Fitness-Mix ist ein intensives Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining mit verschiedenen Trainingsgeräten wie Theraband, Hanteln und natürlich dem eigenen Körpergewicht - auch ein knackiges Bauchmuskeltraining ist immer dabei. Die Übungen werden an das Niveau der Teilnehmenden angepasst. Eine gewisse Grundkondition sollte jedoch vorhanden sein. Stretching und Entspannungsrunden die Stunde ab.

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen

Indoor Cycling Kurse auch für einzelne Gruppen geschlossen buchbar. Preis auf Anfrage.

Aqua-Fit

Claudia Lehmann
Dienstags | 13:00 - 13:45 Uhr*
Mittwochs | 13:00 - 13:45 Uhr*
ALEXBAD, Panoramabad

10er Karte: 95,00 Euro
Einzelkarte: 10,00 Euro

AquaFit ist Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Wassernudeln oder Hanteln. Durch die Bewegung im Wasser werden die Gelenke entlastet.

***1,5 Std. im ALEXBAD**
davon 45 Min. Gymnastik

Bauch intensiv*

Carsten Buchta
Dienstags | 19:30 - 19:45 Uhr*
Fuchsbau im ALEXBAD

Eine kurze, knackige Einheit für eure Bauchmuskeln. Im Idealfall sollte am Ende dieser Trainingseinheit die Körpermitte brennen!

*in den ABO-Verträgen vom Trainingspark inklusive

www.therapie-alexbad.de



VHS-Kursprogramm

Januar - April 2025

Therapie
Zentrum



Therapie-Zentrum
Markgrafenstraße 28 | 95680 Bad Alexandersbad