

Kursplan (fortlaufende Kurse)

Gesunder Rücken*

Claudia Lehmann

Montags | 17:30 - 18:30 Uhr
Donnerstags | 18:30 - 19:30 Uhr
Königin Luise Saal

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

10er Karte: 75,00 Euro
Einzelkarte: 8,00 Euro
mit Abo: 5,00 Euro

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

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
Königin Luise Saal

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 Entspannung runden die Stunde ab.

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen

Aqua-Fit

Claudia Lehmann

Dienstags | 13:00 - 13:45 Uhr*

Chris Jähn / Claudia Lehmann
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 | 19:45 - 20:00 Uhr*
Donnerstags | 12:00 - 12:15 Uhr*
Fuchsbau im ALEXBAD

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

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen

*in den ABO-Verträgen vom Trainingspark inklusive (außer Feierabendtarif)

www.therapie-alexbad.de



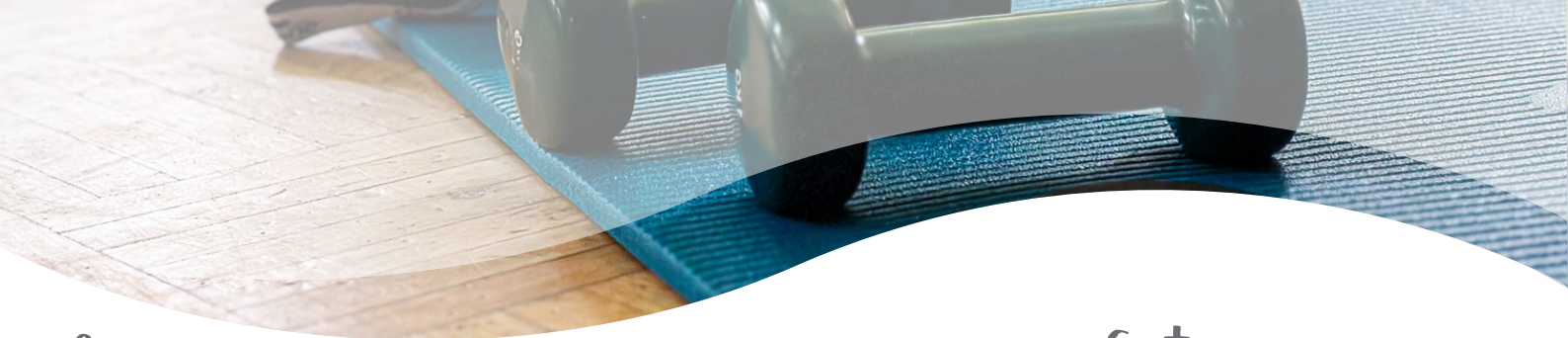
VHS-Kursprogramm

September - Dezember 2025

Therapie
Zentrum



Therapie-Zentrum
Markgrafenstraße 28 | 95680 Bad Alexandersbad



Bewegung

Fit dank Baby

Stefanie Bekir-Softa
Montags | 09:00 - 09:45 Uhr*
ALEXBAD, Bewegungsbad

01.09. - 27.10.2025 (voraussichtl. 8x)
außer am 06.10.

Fit dank Baby, eine geniale Mischung aus Aquafitness und Babyschwimmen! In diesem Kurs stehen der gemeinsame Sport, Spiel und Spaß durch Bewegung im Wasser im Vordergrund – das Fitnesstraining tut dir und deinem Baby gut.

Da der Kurs extern über die Kursleiterin angeboten wird, laufen die Anmeldung und die Kursdaten über sie.

Handy: 0160/8028467

Mail: stefanie.bekirsofta@fitdankbaby.de

***2 Std. im ALEXBAD, davon 45 Min. Kurs**
5€ Pfand für Badschlüssel mitbringen!

Drumstick

Karin Rustler
Dienstags | 19:00 - 20:00 Uhr
Königin Luise Saal

21.10. - 09.12.2025
64,00 Euro (8x)

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bein- und Pomuskulatur durch verschiedenste Ausführungen 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

Klangschale

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

03.11. - 17.11.2025
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!
Verbinden Sie sich mit den wohltuenden Klängen der Klangschalen.

Bitte eine Decke mitbringen!

Waldgesundheitstraining Stressabbau durch Naturverbinding

Nadine Heintel, Dipl. Sozialpädagogin
Montags | 17:00 - 18:30 Uhr
im Wald um Bad Alexandersbad

15.09. - 13.10.2025
69,00 Euro (5x)

Mit Waldgesundheitstraining zum achtsamen Naturerleben. Wir entwickeln Routinen, um im Wald wohltunende Entspannung, Erdung und innere Stärke zu erleben. Achtsame Naturverbinding unterstützt Euch sehr effektiv dabei, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und Euch nach kurzer Zeit lebendig und entspannt zu fühlen. Wir haben die beste Medizin gegen Stress direkt vor der Haustüre!

Treffpunkt: gläserne Mitte im Alexbad

Bitte angemessene, wetterbedingte Kleidung und feste Schuhe mitbringen, der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Hatha Yoga Anfänger & Wiedereinsteiger

Jana Karp
Freitags | 16:00 - 17:30 Uhr
Königin Luise Saal

19.09. - 28.11.2025
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 wohltuende 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!

Am 03.10. findet kein Kurs statt.

Präventionskurs
über Krankenkasse abrechenbar

Kinderyoga mit Caro

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

23.10. - 04.12.2025
54,00 Euro (6x)

Beim Yoga lernen Kinder ihren Körper besser kennen, da bei jeder Übung bestimmte Körperteile gezielt wahrgenommen werden. Es fördert die Konzentration, das Gedächtnis und das Selbstbewusstsein.
Kinderyoga besteht hauptsächlich aus Körperübungen, Entspannung, Fantasiereisen, Atem- & Achtsamkeitsübungen, kurzen Meditationen sowie der Umgang mit Gefühlen und Gedanken - gestaltet mit spielerischen Methoden. Nach dem Stundenende sollen sich alle ohne Leistungsdruck einfach nur wohlfühlen.
Mindestalter: 6 Jahre

Bitte saubere Turnschuhe oder Stopper-Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

In den Herbstferien am 06.11.2025 pausiert der Kurs!



Anmeldung für alle Kurse notwendig:
+49 9232 94 73 10 11 oder claudia.lehmann@alexbad.de