



Kursprogramm

Januar – April 2026

mein
ALEXBAD



Bewegung

Fit dank Baby

Stefanie Bekir-Softa

Montags | 09:00 – 09:45 Uhr*

ALEXBAD, Bewegungsbad

vrsL. 12.01. – 23.03.2026 (9x)
(am 09.02. & 16.02.26 kein Kurs!)

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

03.02. – 24.03.2026
64,00 Euro (8x)

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

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien am 17.02.2026 statt!

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen!

Entspannung

Kinderyoga mit Caro

Carolin Ruckdeschel

Donnerstags | 17:00 – 17:45 Uhr

Fuchsbau

08.01. – 12.02.2026

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.

Präventionskurs
über Krankenkasse abrechenbar

Hatha Yoga

Jana Karp

Freitags | 16:00 – 17:30 Uhr

Königin Luise Saal

16.01. – 20.03.2026

120,00 Euro (10x)

Klangschale

Julia Rupprecht-Herr

Montags | 18:00 – 19:00 Uhr

Fuchsbau

26.01. – 09.02.2026

38,00 Euro (3x)

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 wohlige Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihre Beweglichkeit, Ihre Entspannungsfähigkeit und Ihren Umgang mit Stress zu verbessern.

In den Faschingsferien am 20.02.2026 findet der Kurs statt!

Bitte eigene Matte und großes Sauna-tuch mitbringen!

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 der harmonisierenden Kraft der Klangschalen.

Bitte eine Decke mitbringen!

Fortlaufende Kurse

mein
ALEXBAD

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!

Bauch intensiv*

Carsten Buchta

Dienstags | 19:45 – 20:00 Uhr*

Donnerstags | 12:00 – 12:15 Uhr*

Fuchsbau

(Zeit dienstags unter Vorbehalt)

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

Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen!

*auch für Feierabendtarif kostenlos

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

Sabine Galimbis, Markus Günzel

Montags | 18:30 – 19:45 Uhr

Dienstags | 18:30 – 19:45 Uhr

Donnerstags | 18:30 – 19:45 Uhr

Freitags | 18:30 – 19:45 Uhr

Blauer Salon

10er Karte: 75,00 Euro

Einzelkarte: 8,00 Euro

mit ABO nur 5 Euro

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**

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

*** in den ABO-Verträgen
des Trainingsparks inklusive
(außer Feierabendtarif)**

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!

**Anmeldung für alle
Kurse notwendig:**

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

**ALEXBAD | Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad**