



Kursprogramm

Sommer 2026





Entspannung

Waldgesundheitstraining – Stressabbau durch Naturverbinding

Nadine Heintel, Dipl. Sozialpädagogin

Mittwochs | 18:00 – 19:30 Uhr

Im Wald um Bad Alexandersbad

Treffpunkt: gläserne Mitte im Alexbad

24.06. – 22.07.2026
69,00 Euro (5x)

Mit Waldgesundheitstraining zum achtsamen Naturerleben.

Wir entwickeln Routinen, um im Wald wohltuende Entspannung, Erdung und innere Stärke zu erleben.

Achtsame Naturverbinding unterstützt Sie sehr effektiv dabei, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und sich nach kurzer Zeit lebendig und entspannt zu fühlen. Wir haben die beste Medizin gegen Stress direkt vor der Haustüre.

Bitte ein Sitzkissen, eine kleine Decke, angemessene, wetterbedingte Kleidung und feste Schuhe mitbringen! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Präventionskurs
über Krankenkasse abrechenbar

Hatha Yoga

Jana Karp

Freitags | 16:00 – 17:30 Uhr

Königin Luise Saal

10.04. – 26.06.2026
(am 24.04. & 01.05.26 kein Kurs!)
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.

In den Pfingstferien findet der Kurs statt. Bei schönem Wetter findet der Kurs auf den Schlossterrassen statt. Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen!



Bewegung

Fit dank Baby

Stefanie Bekir-Softa

Montags | 11:00 – 11:45 Uhr*

ALEXBAD, Bewegungsbad

20.04. – 22.06.2026 (8x)

(am 25.05. & 01.06.26 kein Kurs!)

29.06. – 27.07.2026 (4x)

(am 13.07.26 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 Fitnessstraining 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!**

Aqua-Fit am Abend

Teresa Plomer, Physiotherapeutin

Carolin Ruckdeschel

Mittwochs | 18:30 – 19:15 Uhr*

ALEXBAD, Panoramabad

15.04. – 20.05.2026

57,00 Euro (6x)

AUSGEBUCHT

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

***1,5 Std. im ALEXBAD,
davon 45 Min. Gymnastik
5€ Pfand für Badschlüssel mitbringen!**

Aqua-Fitness Ganzkörperworkout

Carolin Ruckdeschel

Dienstags & Donnerstags

18:00 – 18:45 Uhr*

ALEXBAD, Bewegungsbad

Dienstags & Donnerstags

19:00 – 19:45 Uhr*

ALEXBAD, Bewegungsbad

25.08. – 03.09.2026

40,00 Euro (4x)

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörperworkout im Wasser, das sowohl die Muskulatur stärkt als auch die Ausdauer verbessert. Durch den Einsatz verschiedener Trainingsgeräte werden viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Die Bewegung im Wasser sorgt dafür, dass die Gelenke besonders schonend belastet werden.

***1,5 Std. im ALEXBAD,
davon 45 Min. Gymnastik
5€ Pfand für Badschlüssel mitbringen!**

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

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

Fuchsbad

(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!

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

Montags | Sommerpause

Dienstags | 18:30 – 19:45 Uhr

Donnerstags | Sommerpause

Freitags | Sommerpause

Blauer Salon

10er Karte: 75,00 Euro

Einzelkarte: 8,00 Euro

mit Feierabendtarif nur 5 Euro*

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!

Aqua-Fit

Claudia Lehmann

Dienstags | 13:00 – 13:45 Uhr*

ALEXBAD, Panoramabad

Chris Jähn, Claudia Lehmann

Mittwochs | 13:00 – 13:45 Uhr*

ALEXBAD, Bewegungsbad

10er Karte: 95,00 Euro

Einzelkarte: 10,00 Euro

Aquafit ist Kraft- und Ausdauertraining mit viel Spaß im Wasser unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Wassersnudeln 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

** im Feierabendtarif inklusive, Indoor Cycling vergünstigt

**Anmeldung für alle
Kurse notwendig:**

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

ALEXBAD | Markgrafenstraße 28
95680 Bad Alexandersbad