



Kursprogramm

September – Dezember 2026





Entspannung

Klangschale

Julia Rupprecht-Herr

Montags | 18:00 – 19:00 Uhr

Fuchsbau

09.11. – 23.11.2026

38,00 Euro (3x)

Raus aus der Hektik des Alltags mit den wohlklingenden tibetischen Klangschaalen. 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 Klangschaalen.

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

Body Balance Pilates – für Beginner

NEU

Doris Grillmeier, Physiotherapeutin

Mittwochs | 09:00 – 10:00 Uhr

Königin Luise Saal

23.09. – 21.10.2026

48,00 Euro (5x)

Nach dem Erlernen der Grundspannung in neutraler Beckenposition mit Beckenboden-Aktivierung und bewusster Atmung wird in sämtlichen Ausgangsstellungen geübt. In jeder Position wird die Grundspannung eingenommen und während der einzelnen Übungen gehalten. Neben den positiven Effekten auf Haltung, Kraft, Beweglichkeit und Atmung wirkt dieses gesunde Ganzkörpertraining auch als „aktive Entspannung“. Ideal zur Rückbildung, bei sämtlichen Beschwerden am Bewegungsapparat und zur Haltungsoptimierung.

Bitte eigene Matte, flaches Kissen oder großes Saunatuch mitbringen!

„Mein Yoga“ für Beginner

NEU

Doris Grillmeier, Physiotherapeutin

Mittwochs | 10:15 – 11:15 Uhr

Königin Luise Saal

23.09. – 21.10.2026

48,00 Euro (5x)

Diese ruhige Yoga-Stunde ist an alle Altersgruppen gerichtet, auch an Teilnehmer mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Sie bietet ein sanftes Vorbereiten des Körpers auf die einzelnen Positionen mit Einflüssen aus Feldenkrais, Spiraldynamik, Entspannungstechniken. Gelenkschonendes Üben, Erkennen eigener Grenzen und Wiederfinden eines positiven Körpergefühls führen zu Spaß und Freude an „mein Yoga“.

Bitte eigene Matte, Yoga-Utensilien wie Kissen, Blöcke (falls vorhanden) mitbringen!

Bewegung

Präventionskurs
über Krankenkasse abrechenbar

Hatha Yoga

Jana Karp

Freitags | 16:00 – 17:30 Uhr

Königin Luise Saal

25.09. – 27.11.2026

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 Herbstferien findet der Kurs statt.
Bitte eigene Matte und großes Saunatuch mitbringen!**

Kinderyoga mit Caro

Carolin Ruckdeschel

Samstags | 10:30 – 11:15 Uhr

Fuchsbau

28.11. – 19.12.2026

38,00 Euro (4x)

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!

Aquafit am Abend

Teresa Plomer, Physiotherapeutin

Mittwochs | 18:30 – 19:15 Uhr*

ALEXBAD, Panoramabad

23.09. – 25.11.2026

95,00 Euro (10x)

Aquafit am Samstag

Teresa Plomer & Carolin Ruckdeschel

Samstags | 9:30 – 10:15 Uhr*

ALEXBAD, Bewegungsbad

07.11. – 12.12.2026

(am 21.11.26 kein Kurs!)

50,00 Euro (5x)

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!**

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!

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 | ab Mitte Oktober

Dienstags | 18:30 – 19:45 Uhr

Donnerstags | ab Mitte Oktober

Freitags | ab November

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

Kursübersicht



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
fortlaufende Kurse					
Gesunder Rücken* 17:30 – 18:30 Uhr	Aqua-Fit 13:00 – 13:45 Uhr	Aqua-Fit 13:00 – 13:45 Uhr	Bauch intensiv** 12:00 – 12:15 Uhr		
Indoor Cycling* 18:30 – 19:45 Uhr	Indoor Cycling* 18:30 – 19:45 Uhr		Indoor Cycling* 18:30 – 19:45 Uhr	Indoor Cycling* 18:30 – 19:45 Uhr	
Fitness-Mix* 18:45 – 19:45 Uhr	Bauch intensiv** 19:45 – 20:00 Uhr		Gesunder Rücken* 18:30 – 19:30 Uhr		
VHS Kurse					
ab 09.11.2026 (3x) Klangschale 18:00 – 19:00 Uhr		ab 23.09.2026 (5x) Body Balance Pilates 09:00 – 10:00 Uhr		ab 25.09.2026 (10x) Hatha Yoga 16:00 – 17:30 Uhr	ab 07.11.2026 (5x) Aquafit am Samstag 09:30 – 10:15 Uhr
		ab 23.09.2026 (5x) „Mein Yoga“ 10:15 – 11:15 Uhr			ab 28.11.2026 (4x) Kinderyoga 10:30 – 11:15 Uhr
		ab 23.09.2026 (10x) Aquafit am Abend 18:30 – 19:15 Uhr			

* 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

mein

ALEXBAD