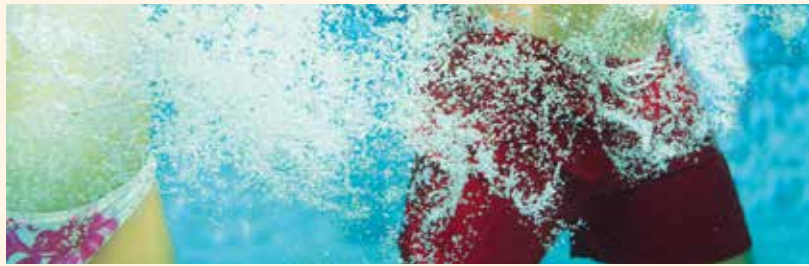


## Aktiv & gesund

### Kursangebot



## Das macht unser Kursprogramm aus.

### Heilwasser

Alle Aqua Kurse finden unabhängig vom regulären Badebetrieb im separaten Therapiebecken (32 °C) statt, welches aufgrund seiner geringen Wassertiefe (max. 1,37m) auch bestens für Nichtschwimmer geeignet ist. Die Yoga-Kurse finden im Meditationsraum statt.

### Prävention

Viele unserer Kurse entsprechen den Richtlinien der Primärprävention und werden durch die Krankenkassen bezuschusst. Informationen erhalten Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse.

### Qualität

Qualifizierte Kursleiter garantieren ein effektives und abwechslungsreiches Training. Bei maximal 13 Teilnehmern pro Kurs ist bei Bedarf eine individuelle Betreuung möglich.

### Vielfalt

Mit Baby-Schwimmen oder 60+, Rückenfit oder Fitnesskursen ist für jeden Fitnessgrad und jedes Alter das passende Angebot dabei. Das Angebot kann je nach Halbjahr, Therapeut oder Nachfrage variieren.

### Kursgebühr inkl. Baden

Bei allen Aqua-Kursen sind 2 Stunden Aufenthalt in der Therme inklusive. Die Teilnahmegebühr beträgt 82,- €, für Präventionskurse 86,- €.

### Dauer, Termine und Anmeldung

Ein Aqua Kurs beinhaltet 8 Einheiten zu je 45 Minuten.

Die genauen Daten für das jeweilige Halbjahr finden Sie unter [www.suedpfalz-therme.de/kurse](http://www.suedpfalz-therme.de/kurse), oder sprechen sie uns an.

Sie können sich online oder direkt bei uns anmelden. (Für Yoga-Kurse gelten abweichende Konditionen hinsichtlich Dauer und Preis.)

## Weitere Bewegungsangebote:

### Bewegungstherapie

einzelnd und in Gruppen

### Funktionstraining bei Osteoporose:

ganzjährig, als Wasser- oder Trockengymnastik

### Kostenlose Wassergymnastik

täglich: 9:30 Uhr

11:30 Uhr

14:30 Uhr

15:15 Uhr

17:30 Uhr

20:30 Uhr

## Kursmodalitäten

### 1. Anmeldung:

Zur Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich, mit der gleichzeitig die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sowie die AGB der Südpfalz Therme akzeptiert werden. Die Anmeldung ist möglich über die Homepage, per Mail oder am Empfang der Südpfalz Therme. Die Berücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs und vorbehaltlich freier Plätze.

### 2. Zahlungs- und Stornobedingungen:

Die Kursgebühr ist spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn, bei kurzfristigen Buchungen sofort zur Zahlung fällig. Sollten wir keinen fristgerechten Zahlungseingang verzeichnen, berechtigt uns dies zur Stornierung der Anmeldung und zur Berechnung der jeweiligen Stornokosten. Bei Stornierungen bis zu 5 Tage vor Kursbeginn fallen 50% Stornokosten an. Bei späteren Stornierungen oder Nicht-Erscheinen wird der volle Betrag fällig. Nicht wahrgenommene Termine werden nicht erstattet.

### 3. Teilnehmerzahl:

Die Kurse werden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen durchgeführt.

### 4. Verantwortung des Teilnehmers:

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlicher Einschränkung ist eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt ratsam. Die Teilnehmer der Aqua-Kurse treffen sich in Badebekleidung am Therapiebecken. Die Umkleizeit ist entsprechend zu berücksichtigen.

### 5. Datenschutz:

Zu Zwecken der Auftragsbearbeitung, Kommunikation und Buchhaltung werden Ihre Adress- und Kontaktdaten gespeichert, eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die detaillierte Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage unter [www.suedpfalz-therme.de/datenschutzerklaerung-de](http://www.suedpfalz-therme.de/datenschutzerklaerung-de)

Im Übrigen gelten die AGB der Staatsbad Bad Bergzabern GmbH gem. Aushang

# Kursangebote in der Südpfalz Therme

## Aqua Präventionskurse

Diese Kurse entsprechen den Richtlinien zur Primärprävention. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einem möglichen Zuschuss.

### Aqua Rückenfit

Gelenkschonendes Training in 32 °C warmem Wasser zur Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes sowie durch den Einsatz verschiedener Geräte werden durch gezielte Bewegungen alle Muskelgruppen gekräftigt und damit die Körperhaltung verbessert.

### Aqua Ladyfit

Ein abwechslungsreicher Kurs zur Straffung der Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie zur Lockerung der verspannten Schulter-/Nackenregion. Abgerundet mit wohltuenden Entspannungssequenzen ein rundum ausgeglichenes Fitnessprogramm für Sie.

### Aqua Fitness für Schwangere

Aquafitness trägt zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf eine optimale Geburt bei. Durch den auf den Körper wirkenden Wasserdruck wird der venöse Rückfluss des Blutes angeregt und Wasseransammlungen in den Beinen sowie Krampfadern und Thrombosen vorgebeugt. Der Auftrieb im 32 °C warmen Wasser ermöglicht ein Training aller Muskeln unter Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke. Atemübungen und Entspannung sind ein wichtiger Bestandteil. Durch regelmäßige sportliche Aktivität verkürzt sich die Rückbildungszeit des Muskel-Bandapparates nach der Geburt.

### Aqua 60+

Aqua 60+ ist ein altersgemäßes, buntgemischtes und abwechslungsreiches Programm im Flachwasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Es kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz (Poolnudeln, Hanteln...), um den Widerstand des Wassers optimal zu nutzen.

## Aqua Fitnesskurse

### Aqua Nordic Walking

Aqua Nordic Walking ist eine komplexe Trainingsform für den ganzen Körper. Ähnlich wie beim bekannten Nordic Walking werden fast 90 % der Muskulatur trainiert. Die physikalischen Eigenschaften von Wasser: Wasserwiderstand, Wasserdruck, Wasserauftrieb und Wassertemperatur garantieren eine Verbesserung der Fitness und des persönlichen Wohlfühls.

### Aqua Fitness Power

Aqua Fitness Power ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle, die ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern wollen. Das moderne Aqua Training - von Musik begleitet und wechselnden Geräten unterstützt - ist fitnessorientiert und kräftigt gezielt alle Muskelgruppen. Auch die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden während des Trainings angesprochen und spürbar verbessert. Der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenklastung, die Muskelkraft und Ausdauer.

## Aqua Kurse für Babies und Kleinkinder

### Aqua Fun (3–12 Monate)

Das Element Wasser bietet vielfältige Bewegungs- und Stimulationsmöglichkeiten, die gerade in den ersten Lebensmonaten eine wichtige Rolle spielen. Mit gezielten, aufeinander aufbauenden Übungen im warmen Wasser wird die Freude am Bewegen und Spielen im Wasser geweckt und die seelisch geistige Entwicklung des Kindes gefördert.

### Aqua Swim (1,5–3 Jahre)

Beim Kleinkinderschwimmen (1,5 – 3 Jahre) werden erste Schwimmfähigkeiten vermittelt und das Vertrauen des Kindes in die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten gestärkt. Spaß am und im Wasser für Kinder und Eltern...

## Yoga Kurse



### Magic Flower Yoga

Magic Flower Yoga ist eine ganzheitliche Yoga-Form und kombiniert verschiedene Elemente des Hatha Yoga. Unterrichtet und geübt wird mit Achtsamkeit, Geduld und Freude. Durch das Erlernen der richtigen Atemtechnik, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen werden die geübten Dehnungsübungen erleichtert und dem Körper mehr Beweglichkeit ermöglicht. Ziel ist es, Geist und Seele zu beruhigen und zu wahrer Entspannung zu gelangen. Die Übungen (Asanas) werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Diese kombinierte Yoga Form ist für alle Menschen zugänglich. Der Kurs wird zweisprachig auf Deutsch und Französisch angeboten.

### Yoga der Achtsamkeit

Mit dieser Yoga-Form lernen Sie Ihren Körper neu kennen. Durch anatomisch korrektes Üben können alte Bewegungsmuster erkannt und korrigiert werden. Gemäß den Fähigkeiten und Möglichkeiten des einzelnen Teilnehmers werden die vielfältigen Übungen achtsam vermittelt. Der Weg zum inneren und äußeren Gleichgewicht.