

Kostenlos für unsere Gäste

- w** Körper Fit:
umfassendes Bewegungstraining für den ganzen Körper
- w** Aqua Hüfte-Beine:
gezielte Übungen für die Hüft- und Beinmuskeln
inkl. Mobilisierung der Hüft- und Beingelenke
- w** „Wir stärken Ihnen den Rücken“:
anspruchsvolle Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskeln
- w** Aqua Rücken-Fitness:
vielseitige Bewegungsübungen um den Rücken zu mobilisieren
- w** Schulter-Arme:
gezielte Wassergymnastik für Schultern und Arme
- w** Gleichgewichtstraining:
Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht
und Koordination
- w** Aqua Stabilisation:
spezielle Übungen zur Stabilisierung der Muskeln
- w** Schnupper Aqua Fitness:
Ganzkörpertraining mit Musik
- f** Aqua Pilates:
Training der Tiefenmuskulatur, Atmung und Beweglichkeit

Gebührenpflichtige Kurse

Aqua Fitness

- f** Aqua Fitness ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit Musik. Durch Auftriebskraft des Thermalwassers ist die Anstrengung kaum spürbar. Die Bewegungen im Wasser machen Spaß und wirken straffend auf Bauch, Beine und Po. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems verbessert.

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeiten: 20.00 Uhr
Kurs-Dauer: 10 x 45 Min.
Kurs-Gebühr: 129 € zzgl. 15 € Pfand für das Chip-Armband
inkl. Eintritt in die Balinea Thermen am Kurstag

Tipp: Kurskosten können bis zu 80% von der Krankenkasse übernommen werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Gebührenpflichtige Kurse

Aqua-Cycling

- f** Aqua-Cycling verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Durch die Auftriebswirkung des Wassers ist die Anstrengung kaum bemerkbar, Gelenke und Bänder werden geschont, der Kreislauf gefördert. Die regelmäßige Teilnahme verbessert die Ausdauer und Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems, wirkt straffend auf Bauch, Beine und Po. Das Training wird ergänzt durch ein effektives Oberkörpertraining. So profitieren Sie bei diesem Kurs von einem Ganzkörpertraining.

Kurstag: Montag + Freitag
Uhrzeiten: jeweils 18.00, 19.00 und 20.00 Uhr
Kurs-Dauer: 10 x 45 Min. (10 Wochen)
Kurs-Gebühr: 149 € zzgl. 15 € Pfand für das Chip-Armband
inkl. Eintritt in die Balinea Thermen am Kurstag

Cycling-Schuhe: Für Ihr Training benötigen Sie spezielle Cycling-Schuhe. Erhältlich an der Thermenkasse (9,90 €)

Therapeutisches Aqua-Cycling

Kleingruppe – Intensivkurs für max. 3 Pers.

Kurstag: Dienstag + Donnerstag
Uhrzeiten: ab 09.15 Uhr
Kurs-Dauer: 5 x 45 Min. (2 x pro Woche)
Kurs-Gebühr: 90 € zzgl. 15 € Pfand für das Chip-Armband
inkl. Eintritt in die Balinea Thermen am Kurstag

Aqua Nordic Walking

- f** Aqua Nordic Walking ist im Prinzip nichts anderes, als Nordic Walking zu Land, nur dass im stehetiefen Wasser trainiert wird. Der Bewegungsablauf wird simuliert, spezielle Trichter ersetzen die Stöcke. Der Wasserauftrieb sorgt für eine gelenkschonende Trainingsmethode, bei der Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Fußgelenke entlastet werden. Aqua Nordic Walking trainiert bis zu 90% der Muskulatur und ist eine ideale Wassersportart zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination sowie ein optimales Herz- Kreislauf-Training.

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeiten: 19.00 Uhr
Kurs-Dauer: 8 x 45 Min.
Kurs-Gebühr: 90 € zzgl. 15 € Pfand für das Chip-Armband
inkl. Eintritt in die Balinea Thermen am Kurstag

Walking-Schuhe: Für Ihr Training benötigen Sie spezielle Walking-Schuhe. Erhältlich an der Thermenkasse (9,90 €)

Stand: April 2013, Änderungen vorbehalten.



Aktiv im Wasser

Kostenlose Angebote • Kurse

Aktiv im Wasser

W Wassergymnastik (kostenlos) • **f** Funktionstraining (FT) • **f** Fitness-Kurse • **P** Präventionsprogramme BKK

Uhrzeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.20	W Körper Fit + f	W Körper Fit + f f Therap. Radeln	W Körper Fit + f mit Musik	W Körper Fit + f f Therap. Radeln	W Körper Fit + f	W Körper Fit + f	W Körper Fit
11.00 - 11.20	W Aqua Hüfte-Beine + f	W Aqua Stabilisation + f	W Gleichgewicht + f	W Aqua Rücken-Fitness + f	W Aqua Stabilisation + f	W Aqua Schulter-Arme + f	W Aqua Schulter-Arme
12.00 - 12.20	P Prävention + f	P Prävention + f	P Prävention + f	P Prävention + f	P Prävention + f	P Prävention + f	P Prävention
13.00 - 13.20	W Wir stärken Ihnen den Rücken + f	W Aqua Schulter-Arme + f	W Wir stärken Ihnen den Rücken + f	W Aqua Schulter-Arme + f	W Wir stärken Ihnen den Rücken + f	W Körper Fit + f	W Aqua Fitness
14.00 - 14.20	W Aqua Schulter-Arme + f	W Körper Fit + f	W Aqua Schulter-Arme + f	W Körper Fit + f	W Aqua Schulter-Arme + f	W Wassergymnastik kostenlose Teilnahme für alle Gäste der Balinea Thermen f Funktionstraining nach ärztlicher Verordnung bzw. im Rahmen der Rheumaliga (nicht an Feiertagen) f Fitness-Kurse Kurse mit Teilnehmergebühr, Anmeldung erforderlich P Präventionsprogramme BKK	
15.00 - 15.20	W Körper Fit + f	W Aqua Hüfte-Beine + f	W Körper Fit + f	W Aqua Hüfte-Beine + f	W Körper Fit + f		
16.00 - 16.20	W Aqua Rücken-Fitness + f	W Körper Fit + f	W Aqua Hüfte-Beine + f	W Körper Fit + f	W Aqua Rücken-Fitness + f		
17.00 - 17.20	P Prävention + f	P Prävention + f	P Prävention + f mit Musik	P Prävention + f	P Prävention + f		
18.00 - 18.20 W + f		W Körper Fit + f	W Aqua Rücken-Fitness + f	W Aqua Rücken-Fitness + f			
18.00 - 18.45 f	f Aqua-Cycling				f Aqua-Cycling		
19.00 - 19.20 W + f		W Aqua Rücken-Fitness + f	W Aqua Rücken-Fitness + f	W Körper Fit + f			
19.00 - 19.45 f	f Aqua-Cycling			f Aqua Nordic Walking	f Aqua-Cycling		
19.30 - 19.45 W + f		W Schnupper Aqua Fitness mit Musik		W Körper Fit + f			
20.00 - 20.45 f	f Aqua-Cycling		f Aqua Pilates	f Aqua Fitness	f Aqua-Cycling		

Stand: April 2013, Änderungen vorbehalten.