

## 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, Aqua-Yoga im Therapiebecken 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, jedes Alter und unterschiedliche Zielgruppen das passende Angebot dabei. Das Angebot kann je nach Halbjahr, Therapeut oder Nachfrage variieren.

#### Kursgebühr inklusive Baden

Bei allen Aqua-Kursen sind 2 Stunden Aufenthalt in der Therme inklusive. Die Teilnahmegebühr beträgt 85 €, für Präventionskurse 89 €.

#### Dauer, Termine, 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 oder Rheuma:

ganzjährig, als Wasser- oder Trockengymnastik

#### Kostenlose Wassergymnastik

täglich: 9:30 Uhr  
11:30 Uhr  
15:00 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 Umkleidezeit 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

### 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.

**Neu:**

### Aqua Rundumfit

Dieser Kurs spricht alle an, die ihre Fitness verbessern und aktiv Einfluss auf ihr Körpergewicht nehmen möchten. Menschen, die unter Adipositas oder Übergewicht leiden, haben häufig auch mit Gelenkbeschwerden und Ermüdung zu kämpfen. Der Kurs Aqua Rundumfit bietet jedem die Möglichkeit, sich zu bewegen, zumal durch den Auftrieb des Wassers permanent beanspruchte Gelenke entlastet werden. Unterstützt mit wechselnden Geräten und Musik macht das Training besonders viel Freude.

## Aqua Fitnesskurse

### 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 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 Gelenkentlastung, die Muskelkraft und Ausdauer.

## Aqua Kurse für Babies und Kleinkinder (mit einem Elternteil)

Bitte beachten Sie die Altersempfehlung, um die Qualität des Kurses sicherzustellen und eine Über- oder Unterforderung Ihres Kindes zu vermeiden.

### 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 (2-3,5 Jahre)

Beim Kleinkinderschwimmen 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

**Neu:**

### Aqua Yoga

Yoga fördert das Wohlbefinden durch Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Aqua Yoga bringt zusätzlich die wertvolle und heilende Kraft des warmen Thermalwassers ins Spiel. Gerade bei Gelenk- oder Muskelsymptomatik können die Asanas (Yoga Positionen) im Wasser viel leichter durchgeführt werden. In Kombination mit den Übungen hat der Druck des Wassers einen positiven Effekt auf die Durchblutung und Lymphzirkulation. Aqua Yoga wird langsam geübt, so entsteht ein starkes Entspannungsgefühl für Körper und Seele. **Der Kurs wird zweisprachig auf Deutsch und Französisch angeboten.**

### 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.**

**Neu:**

### Rücken - Yoga



Diese neue Yoga-Form auf dem Stuhl ermöglicht eine ganz neue Dimension, Yoga zu erlernen. Gerade bei Rücken-, Schulter- und Nackenverspannungen erfährt man durch diese Übungen überraschende Möglichkeiten und effektive Linderungen. Viele Übungen können sehr gut in den Alltag integriert werden – zum Beispiel bei der Arbeit durch eine kurze Pause bei der sitzenden Tätigkeit. Nach kurzer Zeit fühlt man sich wieder entspannt und frisch. **Der Kurs wird zweisprachig auf Deutsch und Französisch angeboten.**