



# Prävention mit Spaß & Sole

## UNSER KURSPROGRAMM 2018/2019

### **AQUA-FITNESS**

#### *Classic*

Mit Spaß leistungsfähiger werden und Zivilisationskrankheiten vorbeugen! Aqua-Fitness Classic stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln und verringert den Körperfettanteil.

### **AQUA-FITNESS**

#### *60 Plus*

Sanft mobilisieren und dabei Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainieren – ein ausgewogenes Präventionsprogramm für gesundheitsbewusste Senioren und Menschen mit Gelenkerkrankungen.

### **AQUA-FITNESS**

#### *Power*

Präventives Aqua-Fitness-Training mit Elementen aus dem Kickbox- / Boxsport, Karate und Tai Chi. Beeinflusst spürbar positiv die Muskelkraft, -spannung und -balance sowie die kardiovaskuläre Ausdauer.

### **AQUA-FITNESS**

#### *Creative*

Gesundheitssport mit Wow-Faktor – unschlagbar abwechslungsreich! Ein immer wieder überraschender Mix aus präventiven Übungen und Sportarten, der fordert, stärkt, vitalisiert und Kalorien „kilt“.

# KURSPROGRAMM 2018/2019

UNSERE TERMINE VON  
SEPT 2018 BIS AUG 2019

## MONTAG

### AQUA-FITNESS Classic

🕒 9:15 – 10:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 10.09.18 /  
19.11.18 / 11.02.19 /  
06.05.19 / 22.07.19

§20

## DIENSTAG

### AQUA-FITNESS 60 Plus

🕒 9:15 – 10:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 09.10.18 / 08.01.19 /  
19.03.19 / 28.05.19

§20

## MITTWOCH

### AQUA-FITNESS Power

🕒 9:15 – 10:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 09.01.19 /  
20.03.19. / 05.06.19

§20

## DONNERSTAG

### AQUA-FITNESS 60 Plus

🕒 10:15 – 11:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 27.09.18 /  
10.01.19 / 21.03.19

§20

## FREITAG

### AQUA-FITNESS Classic

🕒 10:15 – 11:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 05.10.18 /  
25.01.19 / 03.05.19

§20

### AQUA-FITNESS Power

🕒 18:15 – 19:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 17.09.18 /  
14.01.19 / 01.04.19

§20

### AQUA-FITNESS Creative

🕒 18:15 – 19:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 09.10.18 /  
08.01.19 / 26.03.19

§20

### AQUA-FITNESS Classic

🕒 17:15 – 18:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 16.01.19 / 27.03.19

§20

### AQUA-FITNESS Power

🕒 18:15 – 19:00 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Beginn: 27.09.18 / 10.01.19 /  
21.03.19 / 06.06.19

§20

## §20 KOSTENERSTATTUNG

Bei allen Kursen handelt es sich um zertifizierte Präventionsmaßnahmen gemäß §20 SGB V. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist grundsätzlich möglich. Bitte klären Sie vor Kursbeginn eine Kostenerstattung direkt mit Ihrer Krankenkasse.

## KOSTEN

119,00 €

Kurs über 10 Einheiten inkl. 1½ Stunden Grundaufenthalt für das Thermenmeer.

## ANMELDUNG

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig (0 95 73 / 96 19-30, Mo – Fr 8:00 – 16:00 Uhr, Sa 10:00 – 14:00 Uhr) oder per Mail (termin@obermaintherme.de) an.

## OBERMAIN THERME

Am Kurpark 1  
96231 Bad Staffelstein

Telefon: 0 95 73/96 19-0

Web: [www.obermaintherme.de](http://www.obermaintherme.de)  
[www.facebook.com/obermaintherme](https://www.facebook.com/obermaintherme)

Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Stand: 01. September 2018. Änderungen vorbehalten.