



Prävention mit Spaß & Seele

UNSER KURSPROGRAMM 2019/2020

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.

KURS-TERMINE VON SEPT. 2019 BIS AUG. 2020

MONTAG

AQUA-FITNESS Classic

🕒 9.15 – 10.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn: 30.09.19 /
09.12.19 / 24.02.20 /
11.05.20 / 27.07.20

§20

DIENSTAG

AQUA-FITNESS 60 Plus

🕒 9.15 – 10.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn: 03.09.19 /
12.11.19 / 04.02.20 /
21.04.20 / 14.07.20

§20

MITTWOCH

AQUA-FITNESS Power

🕒 9.15 – 10.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn: 11.09.19 /
20.11.19. / 12.02.20
22.04.20 / 01.07.20

§20

DONNERSTAG

AQUA-FITNESS 60 Plus

🕒 10.15 – 11.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn: 10.10.19 /
16.01.20 / 23.04.20

§20

FREITAG

AQUA-FITNESS Classic

🕒 10.15 – 11.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn: 13.09.19 /
10.01.20 / 08.05.20

§20

AQUA-FITNESS Power

🕒 18.15 – 19.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn:
02.09.19 / 13.01.20

§20

AQUA-FITNESS Classic

🕒 18.15 – 19.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn:
01.10.19 / 21.01.20

§20

AQUA-FITNESS Classic

🕒 17.15 – 18.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn:
09.10.19 / 22.01.20 /
01.04.20

§20

AQUA-FITNESS Power

🕒 18.15 – 19.00 Uhr
10 x 45 Minuten
Beginn:
10.10.19 / 30.01.20 /
23.04.20

§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 E-Mail (termin@obermaintherme.de) an.

OBERMAIN THERME

Am Kurpark 1
96231 Bad Staffelstein

Telefon: 0 95 73/96 19-0

Web: www.obermaintherme.de



Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.
Stand: 01. September 2019. Änderungen vorbehalten.