

# FIT IM WINTER

28.01.2018 14 – 17 UHR

## DAS SPORT-EVENT der ThermeNatur 2018

Kostenfreie Schnupperkurse wie Aqua Trampolin, Aqua Fitness, Autogenes Training, Body Mind Soul und vieles mehr

Gesunde Snacks in der Thermen-Gastronomie

Schnupper-Saunieren im „Erdfeuer“

Vital-Aufgüsse in der 5-Sterne Saunawelt

Schnuppertauchen

professionelle Körperanalyse, Hörtest

und viele weitere Höhepunkte



**Baumwipfelpfad**  
in der 5-Sterne Saunawelt  
**NEU**

Mit freundlicher Unterstützung von:



Audi BKK



Engelräume in Salz



Thermalbadstraße 18  
96476 Bad Rodach

Tel. 09564 9232-0  
www.therme-natur.de

HEILBAD | 5-STERNE SAUNAWELT | WELLNESS

## Unsere ThermeNatur FIT IM WINTER – Schnupperkurse im Überblick

Sonntag | 28.01.2018

14 – 17 Uhr

(Schnuppereinheiten je 20 Minuten)

### AQUA TRAMPOLIN

Uhrzeiten: 14.00 Uhr | 14.30 Uhr | 15.00 Uhr | 16.00 Uhr

Ort: Therapiebecken

Die einzigartige Kombination von mitreißender Musik und effektivem Fitnesstraining verbindet Basis-Elemente der Aqua Fitness mit leichten Choreografien sowie Intervall- und Kraftausdauertraining. Durch das schwerelose Gefühl im Wasser macht es mehr Spaß, sich zu bewegen und dabei Gutes für die körperliche Gesundheit zu tun.



### AQUA FITNESS

Uhrzeiten: 15.30 Uhr | 16.30 Uhr

Ort: Therapiebecken

Aqua Fitness ist gelenkschonendes, leichtes und effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter, begleitet von ausgebildeten Trainern. Zu flotter Musik trainieren Sie den ganzen Körper – Arme, Rücken, Bauch, Beine und Po. Das wirksame Kraft- und Herz-Kreislauf-Training mit guter Laune-Garantie.



### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Uhrzeiten: 14.30 Uhr | 15.30 Uhr | 16.30 Uhr

Ort: Empore über den Tepidarien

Bei unserer Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, wie Sie trotz möglicher Rückenschmerzen aktiv bleiben können, verbessern Ihre Körperwahrnehmung und werden zu mehr Bewegung, gezieltem Training und Sport ermuntert.



### PARTNERMASSAGE

Uhrzeiten: 14.00 Uhr | 15.00 Uhr | 16.00 Uhr

Ort: Ruheraum über dem Therapiebecken

Erlernen Sie in kurzer Zeit einfach aber wirkungsvolle Handgriffe, die Sie Zuhause gemeinsam mit Ihrem Partner/innen anwenden können, um kleine Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur effektiv zu lösen.



### SCHNUPPER-SAUNIEREN

Uhrzeiten: 14.15 Uhr | 15.15 Uhr | 16.15 Uhr

Ort: 5-SternePremium Saunawelt „Erdfeuer“

Gerade während der kalten Jahreszeit kann ein regelmäßiger Saunagang wahre Wunder bewirken und Ihr Immunsystem ganz ohne Medikamente stärken und die Abwehr gegen Grippeviren unterstützen.



### NEUE KURSANGEBOTE 2018

Ort: Gymnastikraum

15.00 Uhr | AUTOGENES TRAINING\*\*

Einmal erlernt, kann man das Autogene Training unabhängig überall und jederzeit für sich selbst praktizieren und so im Alltag entspannen. Zudem hilft es auch ideal als Einschlafhilfe bei Schlafstörungen.

15.30 Uhr | 16.30 Uhr BODY MIND SOUL\*\*

Dieser Kurs beinhaltet ruhiges, aktives Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Pilates sowie Qi Gong und anschließend eine geführte Entspannungsmeditation.

14.00 Uhr | 16.00 Uhr PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG\*\*

Bei der PME werden sämtliche großen Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge für kurze Zeit aktiv angespannt. Anschließend folgt jeweils eine Zeit der Körperbeobachtung, wobei eine tiefere Entspannung erlebt wird.

14.30 Uhr | AEROBIC BAUCH BEINE PO\*

Beim Klassiker der aeroben Fitnesskurse trainieren wir mit fetziger Musik die Schwerpunkte Bauch, Beine und Po. Zuerst wird die allgemeine Ausdauer gefordert, und anschließend mit und ohne unterschiedlichen Kleingeräten die „Problemzonen“ trainiert.

Angaben ohne Gewähr | Änderungen vorbehalten | Stand 12/17

Eine Voranmeldung ist nicht möglich. Anmeldebeginn ist am 28.01.2018 um 13.30 Uhr vor Ort.

\*wir bitten um trockene Sportkleidung und festes Schuhwerk | \*\*wir bitten um trockene, warme und lockere Sportkleidung