Altmühltherme
Treuchtlingen
Quelle purer Lebenslust

KURS-PROGRAMM IM WASSER

BABYSCHWIMMEN

Nutzen Sie die Zeit mit Ihren Babys und gewöhnen Sie Ihren Nachwuchs frühzeitig an das “höchste Gut” – das Wasser. Sie fördern die sensomotorische Entwicklung und erleben hautnah die Freude des Kindes am Wasser.
Die Kurse finden im wohlig warmen Heilwasser statt.

einmal wöchentlich
10 Einheiten zum Preis von 130,00 €
Kurszeit: 30 Minuten

für Kinder ab 3 Jahren

WASSERGEWÖHNUNG

Zusammen mit einem Elternteil werden Kinder ab 3 Jahren mit dem nassen Element vertraut und lernen den Umgang damit. Springen, Gleiten und Tauchen dienen schon als Vorbereitung für das spätere Schwimmenlernen.

einmal wöchentlich
10 Einheiten zum Preis von 130,00 €
Kurszeit: 45 Minuten

SCHWIMMKURSE

Im Anfängerschwimmkurs lernen die Kinder sich die ersten Meter alleine ohne fremde Hilfe über Wasser zu halten. Schwimmkurse machen Spaß, fördern das Selbstbewusstsein und geben ein sicheres Gefühl im Wasser.

mehrmals wöchentlich
10 Einheiten zum Preis von 115,00 €
Kurszeit: 45 Minuten

für Kinder ab 5 Jahren

WASSERRATTENKURS

Egal ob mit oder ohne Seepferdchen: Wir geben den Kindern, die bei uns am Schwimmkurs teilgenommen haben, die Möglichkeit das Gelernte zu vertiefen und die Technik zu üben.

einmal wöchentlich
4 Einheiten zum Preis von 46,00 €
Kurszeit: 45 Minuten

AQUA CYCLING

Mit speziell entwickelten Aquabikes und dem natürlichen Auftrieb des Wassers trainieren Sie beim Aquacycling äußerst gelenk- und bänderschonend den gesamten Körper. Das Training wirkt sich besonders positiv auf Venenleiden, Osteoporose und Bindegewebsschwäche aus.
Für jedes Niveau geeignet.

einmal wöchentlich
8 Einheiten zum Preis von 115,00 €
Trainingszeit: 45 Minuten

REAX RAFT

Trainieren Sie beim Reax Raft vor allem Körperhaltung und Balance. Spüren Sie Ihr Körpergefühl ganz anders und lassen Sie sich von unseren Kursleitern mitnehmen bei dieser neuen Trainingsform aus Mailand – in Treuchtlingen!

einmal wöchentlich
8 Einheiten zum Preis von 115,00 €
Trainingszeit: 45 Minuten

AQUA SPORT

Durch die Auftriebskraft des Wassers findet sowohl beim Aquajogging als auch beim Aquapower ein gelenkschonendes und gleichzeitig effektives Kraft- und Ausdauertraining statt. Beim Aquajogging wird im tiefen Becken mit Rückengürtel trainiert, beim Aquapower im stehtiefen Wasser mit und ohne Hilfsmittel.

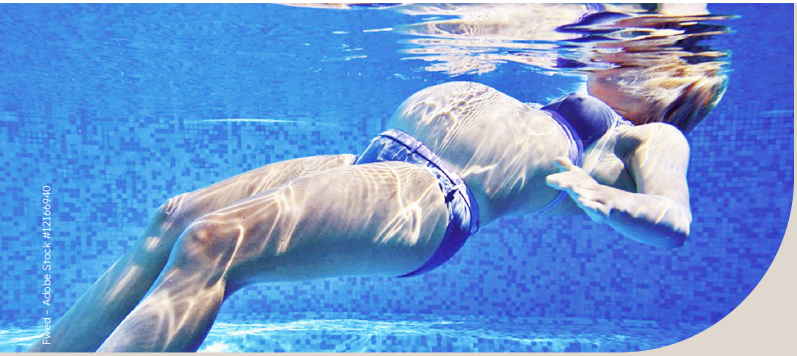
Spüren Sie die positiven Effekte des Ganzkörpertrainings!

einmal wöchentlich
8 Einheiten zum Preis von 115,00 €
Trainingszeit: 45 Minuten

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmen lernen kann man in jedem Alter. Lassen Sie sich von unseren Schwimmlehrern ans Brustschwimmen heranführen. Sie werden dabei das nötige Wasservertrauen entwickeln und spüren wie das Wasser Sie trägt.

Kurstermine auf Anfrage



SCHWANGERENSCHWIMMEN

Die Wassergymnastik speziell für Schwangere
+ fördert die Beweglichkeit durch die Leichtigkeit des Wassers
+ lindert Rücken- und Gelenkschmerzen
+ ist eine Konditionsarbeit für die Geburt
+ wirkt Wassereinlagerung entgegen
+ dient der völligen Entspannung im warmen Wasser

Termine auf Anfrage

WASSERGYMNASTIK

Täglich findet im Thermalbad (Thermalinnenbecken im EG) für alle Gäste eine 20-minütige Wassergymnastik zu folgenden Zeiten statt:

9.40 / 11.40 / 13.40 / 15.40 / 17.40 Uhr

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Kurstermine und -zeiten erfahren Sie in unserem Online-Shop
- Alle Wasserkurse sind ausschließlich online buchbar unter **www.altmuehltherme.de**
- Die Kurskarte beinhaltet jeweils einen 2-stündigen Aufenthalt. Die Kinderkurse im Familien & Aktivbad, die Erwachsenen-kurse im Thermalbad

Stand: 08/22 Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtum & Änderungen vorbehalten.
Satz & Layout: www.studios-hoettingen.de

Nähere Informationen erhalten Sie unter
- Web: www.altmuehltherme.de
- Mail: info@altmuehltherme.de
- WhatsApp: **09142 9602 10**

Altmühltherme Treuchtlingen
Quelle purer Lebenslust

Altmühltherme Treuchtlingen
Bürgermeister-Döbler-Allee 12 91757 Treuchtlingen

Altmühlvital
Treuchtlingen
Quelle purer Lebenslust

GesundheitsStudio

Gesundes Training für jedes Alter

Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor für eine hohe Lebensqualität. Unabhängig von Ihrem Alter, Kondition oder Ziel – bei uns trainieren Sie unter fachlicher Betreuung.

Gesundheitsorientiertes Training ist der Schwerpunkt im GesundheitsStudio von Altmühlvital. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Eine gut trainierte Muskulatur ist die Grundvoraussetzung für einen fitten Körper und kann gleichzeitig Krankheitsrisiken minimieren.

Aktive Muskeln machen gesund, leistungsfähig und stärken so das Immunsystem! Häufige Beschwerden wie Rückenschmerzen können vermieden werden und auch Altersprozesse lassen sich mit einem gezielten Muskeltraining verlangsamen.

Lernen Sie unser GesundheitsStudio kennen:

Kraft und Ausdauer –
Die Doppelstrategie mit unserem Gesundheitszirkel

Beweglichkeitszirkel fle-xx

Cardio-Geräte

Freie Trainingsfläche

AKTIV UND GESUND IN 2 RUNDEN

Vereinbaren Sie einfach einen kostenlosen Kennenlern-Termin:

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 8.00 - 20.30 Uhr
Samstag 13.00 - 17.00 Uhr
Sonn- und Feiertage 9.00 - 13.00 Uhr

Für Beratung und Reservierungen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer **09142 9603 77** gerne zur Verfügung.

Gesundheitstraining
Altmühlvital

REHA SPORT

Reha Sport ist ein Bewegungstraining in der Gruppe. In der Regel sind dies 50 Übungseinheiten innerhalb 18 Monaten.

Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig, um unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters gemeinsam Sport zu treiben.

Rehasport wird vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen bezahlt.

Funktionstraining findet bei uns im Wasser statt.

FUNKTIONSTRAINING

Ziel des Funktionstrainings ist, durch regelmäßiges Training wichtige Funktionen zu erhalten, Funktionsstörungen zu verbessern oder zu beseitigen sowie Funktionsverluste einzelner Körperteile oder Organsysteme hinauszuzögern.

Kostenträger sind Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungen und die Deutsche Rentenversicherung. Diese bewilligen das Funktionstraining auf ärztliche Verschreibung für einen begrenzten Zeitraum, im Regelfall für 12 Monate.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Informationen und Anmeldung jederzeit bei Altmühlvital unter **09142 9603 77** oder über **trainer@altmuehlvital.de** und gerne auch **persönlich vor Ort**
- Die Teilnahme am Kursprogramm erfolgt über die Mitgliedschaft im GesundheitsStudio oder in Form von 10er & 20er-Karten
- 10er-Karte zum Preis von 99,00 €
- 20er-Karte zum Preis von 159,00 €

Die Kurse finden regelmäßig ganzjährig im Seminarraum (1. OG) der Altmühltherme statt.

Altmühlvital
Treuchtlingen
Quelle purer Lebenslust

Stand: 08/22 Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtum & Änderungen vorbehalten.
Satz & Layout: www.studios-hoettingen.de

Altmühlvital GmbH
Bürgermeister-Döbler-Allee 12 91757 Treuchtlingen

FUNCTIONAL CORE TRAINING

Rumpf ist Trumpf, heißt es bei diesem Kurs!
Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem “Core”, der Körpermitte, dem Rumpf und kommt so gut wie ohne Hilfsmittel aus – nur mit dem eigenen Körper!

Motivation und Spaß, Schwitzen und fit werden garantiert!

Iryna – Adobe Stock #190113310

Fequedo – Adobe Stock #218845668

SLING TRAINING

Sling Training bedeutet instabiles Training mit dem eigenen Körpergewicht und Seil- bzw. Schlingensystemen. Es werden ganze Bewegungsabläufe und Muskelketten trainiert, um neben Kraft auch die Muskelkoordination zu fördern.

Sling Training ist der Allrounder unter den Trainingsformen und die ideale Basis für Ihre Fitness!

ZIRKELTRAINING

Kraft & Ausdauer – die Doppelstrategie in nur 40 Minuten!

In unserem modernen Gesundheitszirkel findet ein Ganzkörpertraining statt, welches individuell auf Sie abgestimmt ist.

Die elektronisch gesteuerten Geräte sind für jedes Trainingsniveau geeignet.

GesundheitsStudio

Aktiv und Gesund in 2 Runden

STEP AEROBIC CARDIO

Das ideale Training, um die körpereigene Ausdauer zu steigern, die Koordination zu verbessern und die Fettverbrennung zu erhöhen.

Steigen Sie auf den Stepper und der gesamte Körper wird profitieren.

BODYSTYLING

Sie sind auf der Suche nach einem intensiven und gleichzeitig spaßigen Ganzkörpertraining? Bei unserem neuen Bodystyling-Kurs geben wir richtig Vollgas, um den Körper zu formen und zu straffen.

Ein abwechslungsreiches, schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit motivierender Musik und jeder Menge gute Laune!

Der Einstieg ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich.

TABATA 20 / 10

Bei diesem Training handelt es sich um ein hochintensives Intervalltraining.

Grundlage dieses Trainings ist eine Kombination aus Kraft und Cardio-Übungen, welche mit maximaler Intensität durchführt werden.

Das Tabata Intervalltraining eignet sich nicht nur zum Aufbau von Kraft und Kondition, sondern auch zur Fettverbrennung.

QI GONG

Qigong hat zum Ziel, Atmung, Körperhaltung und Bewusstsein durch Gesundheits- und Meditationsübungen miteinander zu verknüpfen. Seine Wurzeln liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten.

STRETCH & RELAX

Raus aus dem Berufs- und Alltagsstress, rein in die Entspannung. In diesem Kurs erfahren Sie vieles über Entspannungs- und Dehntechniken, die Sie auch in Ihrem Alltag anwenden können.

FIT & AKTIV 60+

Je älter wir werden, desto wichtiger wird regelmäßige Bewegung.

Der ideale Kurs um mit Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen fit und mobil zu bleiben.

WIRBELSÄULEN BALANCE

In diesem Kurs lernen Sie mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik wie einfach es ist, mit Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit Ihre Rückengesundheit zu fördern.

PILATES

Kein Training geht so sanft mit Ihrem Körper um und fordert ihn gleichzeitig so sehr.

Beweglichkeit und eine starke Körpermitte stehen im Mittelpunkt dieser faszinierenden Methode.

VINYASA YOGA

Abfolgen fließender Bewegungen werden in der Yogapraxis als Vinyasa bezeichnet. Die bekannteste Vinyasa-Sequenz ist der Sonnengruß.

Ziel der Stunde, Kräftigung, Beweglichkeit, Mobilisation, Entspannung, Atemtechniken.

(Bei gutem Wetter im Thermengarten)

Altmühlvital
Treuchtlingen
Quelle purer Lebenslust

KURS-PROGRAMM AN LAND