



Kristall Sauna-Wellnesspark mit Soletherme Bad Klosterlausnitz GmbH

Köstritzer Str. 16 · 07639 Bad Klosterlausnitz
Tel. (03 66 01) 598-0 · Fax 598-33
info@kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de
www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de

Kursbedingungen

Zur Kursteilnahme ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Kurs erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen stattfinden kann.

Die Kursgebühr ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn anteilig bzw. vollständig zu bezahlen. Eine anteilige Anzahlung in Höhe von 15,00 € ist dann fällig, wenn der Kurs als ein Folge- bzw. Aufbaukurs gebucht wurde. Die vollständige Bezahlung ist dann fällig, wenn es sich um einen Erstkurs im Hause handelt.

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei kurzfristigen Stornierungen oder Nichtantritt des Kurses fällt eine Stornogebühr in Höhe von 15,00 € an.

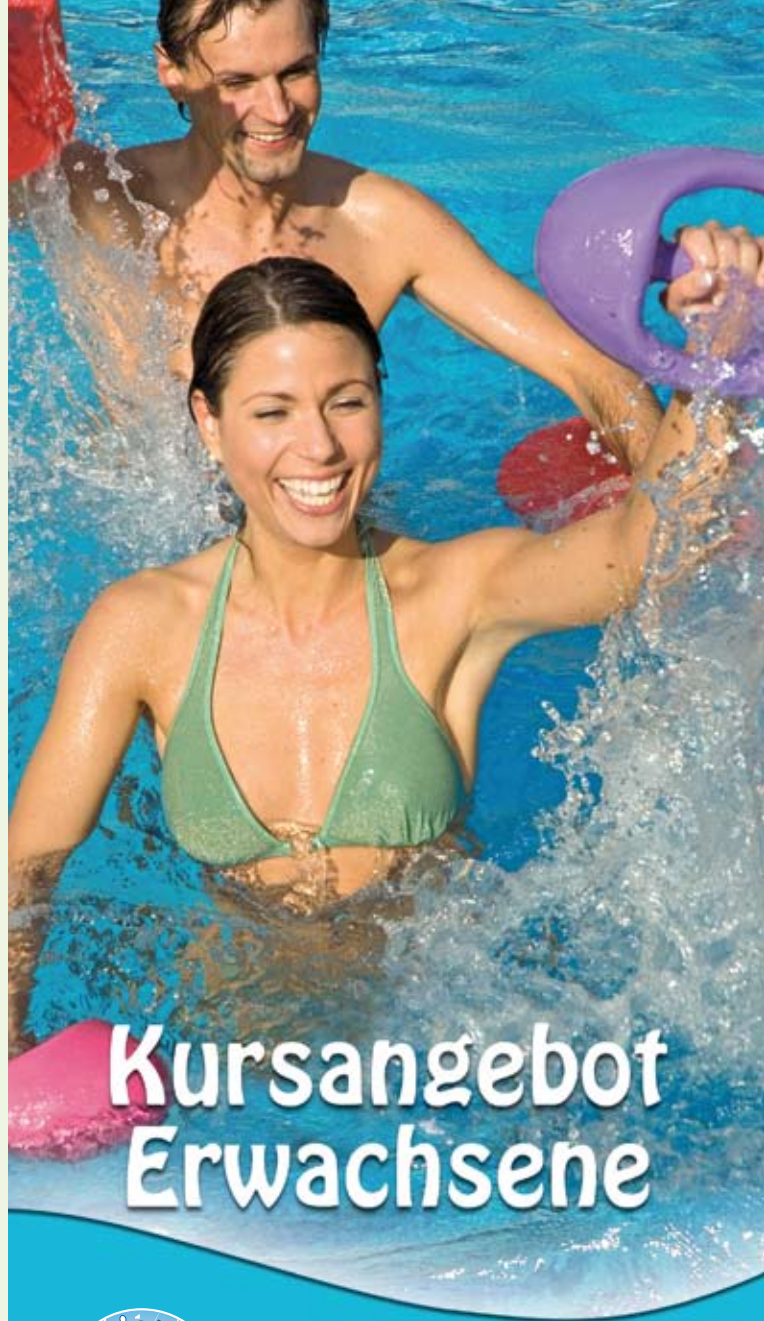
Nicht in Anspruch genommene Kursstunden (z.B. bei Urlaub, Kuren etc.) können nicht rückvergütet oder nachgeholt werden. Im Falle von Krankheit und gegen Abgabe eines ärztlichen Attests können kulanterweise 2 Stunden in Abstimmung mit dem jeweiligen Kursleiter nachgeholt werden.

Anmelden können Sie sich persönlich direkt im Kassensbereich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail.

**Ihr Kristall-Team freut sich auf Ihre Anmeldung
und Ihren Besuch!**



10/13



Kursangebot Erwachsene



**Kristall
Sauna-Wellnesspark
mit Soletherme
Bad Klosterlausnitz**

FIT- UND GESUND-KURSE für Erwachsene

Aqua-Fitness

Was genau ist Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Lauftraining im Flachwasser mit 1,35 m Tiefe. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Je nach Intensität kommen Zusatzmaterialien oder Widerstandsverstärker wie Hanteln und Pool-Nudeln zum Einsatz.

Wie funktioniert Aqua-Fitness?

Unter Wasser werden die Übungen langsam und fließend durchgeführt, da der Widerstand reißende und stoßende Bewegungen verhindert. Alle Muskelgruppen sind gefordert, denn das Wasser setzt jeder Bewegung mehr Widerstand entgegen als die Luft.

Für wen eignet sich Aqua-Fitness?

Für Menschen jeden Alters. Vom Profi-Sportler bis hin zum Fitnessamateur oder Rückenpatienten. Auch für Übergewichtige der beste Einstieg, da hier durch den Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen geschont werden.

Termine und Preise:

- Jeweils Mittwoch um 20.00 Uhr
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden Therme inkl. Saunalandschaft
- Die Kurstermine erfragen Sie bitte persönlich an unserer Thermenkasse oder bequem per Telefon oder E-Mail.

124,00 €

TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP

Unsere Kurse werden von fast allen Krankenkassen als Präventivmaßnahme anerkannt und gefördert (je nach Kasse z.B.: 80 % der Gebühr, ca. 120 bis 150 € pro Jahr o.ä.) Fragen Sie einfach nach bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse – es lohnt sich auf jeden Fall!

Bleiben Sie gesund und fit – Ihre Kristall-Therme

Rückenschule

Rückenschule ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Haltungsschulung, Funktionsgymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung. Ebenfalls ist es eine Anleitung zum richtigen Verhalten im Alltag. Hierbei machen wir uns die Eigenschaften des Wassers zunutze.

Termine und Preise:

- Jeweils Montag um 19.00 Uhr
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden Therme inkl. Saunalandschaft
- Die Kurstermine erfragen Sie bitte persönlich an unserer Thermenkasse oder bequem per Telefon oder E-Mail.

124,00 €

