



Babyschwimmen

Spiel & Spaß im warmen Nass –
einzigartige Momente für Sie und Ihr Baby

Wasser ist unseren Babys schon vor der Geburt vertraut. Die Bewegung im Wasser macht ihnen nicht nur Spaß sondern fördert auch spielerisch ihre Gesamtentwicklung. Das Babyschwimmen passt sich dabei den Entwicklungsschritten Ihres Kindes an und fördert es altersentsprechend.

Altersgruppen:

3-6 Monate: Entchen • 7-9 Monate: Fischli

10-12 Monate: Frösche • 13-18 Monate: Delphinchen

Bei den Entchen und Fischli wird der Kurs durch eine Babymassage abgerundet.

Preis: 6 x 60 Minuten 85,00 €

Anmeldung erforderlich.

Pro Kurseinheit ist eine zweistündige Aufenthaltsdauer (inkl. Kurs und Umkleizeit) enthalten. Wenn Sie länger bleiben möchten, zahlen Sie einfach pro angefangene 15 Minuten 1,00 € an der Ausgangskasse nach. Die Kursgebühr gilt jeweils für Mutter oder Vater und Kind, weitere Begleitpersonen sind kostenpflichtig.

Kurstermine 2019

3-6 Monate (Entchen)

Mittwochs
9.1.-13.2.
12.6.-17.7.
23.10.-27.11.

Samstags
30.3.-4.5.
24.8.-28.9.

7-9 Monate (Fischli)

Mittwochs
9.1.-13.2.
27.3.-8.5.
12.6.-17.7.
21.8.-25.9.
23.10.-27.11.

Samstags
12.1.-16.2.
30.3.-4.5.
15.6.-20.7.
24.8.-28.9.
19.10.-23.11.

10-12 Monate (Frösche) und 13-18 Monate (Delphinchen) jeweils

Mittwochs
27.3.-8.5.
21.8.-25.9.

Samstags
12.1.-16.2.
15.6.-20.7.
19.10.-23.11.



Informationen und Anmeldung

Gerne beraten wir Sie unter **Tel. 0971/12 18 00-21** persönlich zu unserem vielfältigen Kursangebot. Weitere Informationen sowie Anmeldung für die Kurse bitte direkt online unter www.kissalis.de/kurse.



Präventionskurse

Alle Präventionskurse der KissSalis Therme sind mit einem * gekennzeichnet. Diese Kurse sind bei allen Krankenkassen zugelassen, die Höhe der Bezuschussung ist jedoch bei jeder Krankenkasse unterschiedlich. Bitte kontaktieren Sie diesbezüglich direkt Ihre Krankenkasse. **Wichtig:** Um eine Rückerstattung/ Bezuschussung Ihrer Krankenkasse zu erhalten, müssen Sie zu mindestens 80% am Kurs teilgenommen haben.

KinderParadies

Damit Sie entspannt am Kurs teilnehmen können, bieten wir Ihnen eine kostenlose Kinderbetreuung in unserem KinderParadies an. Alle Kinder bis 12 Jahren sind herzlich eingeladen, mit unserem liebevollen Betreuungspersonal zu spielen, zu malen und zu basteln. Das KinderParadies ist täglich von 9 bis 19 Uhr geöffnet.



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

www.kissalis.de

KissSalis Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16 · 97688 Bad Kissingen
Telefon 0971/12 18 00-0 · www.kissalis.de



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN
Kursangebote 2019



AquaFit
AquaFit für Schwangere
Babyschwimmen
Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
Kraft Aktiv

Kraft Aktiv (DSSV)* –

Gesundheitsorientiertes Krafttraining für Erwachsene

„Kraft Aktiv“ ist ein gesundheitsorientiertes Krafttraining unter qualifizierter Betreuung in der FitnessArena. Es dient der Vorbeugung von Erkrankungen des aktiven Bewegungsapparates. Über das Krafttraining hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Auch die Fähigkeit zur Entspannung wird gefördert und muskuloskeletale Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Arthrose können gelindert werden.

Termine 2019

Mittwochs, 20.00 Uhr: 6.2.–27.3., 9.10.–27.11.

Preis: 8 x 60 Minuten 99,00 €

18 bis 69 J.

Dieser Kurs richtet sich an Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen und ist nur in Verbindung mit einem ausgefüllten PAR-Q-Fragebogen möglich.



Weitere Kurse finden Sie im Kursplan der FitnessArena unter www.kissalis.de/kursplan

Progressive Muskelentspannung*

Progressive Muskelentspannung (PMR – Präventionskurs)

Die PMR ist ein Entspannungsverfahren, welches leicht zu erlernen ist und sich dadurch gut in den Alltag integrieren lässt. Durch den bewussten Wechsel von An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien wird eine tiefe Entspannung der Muskulatur erreicht. Schnell stellt sich ein körperliches Ruhegefühl und mentale Gelassenheit ein. Sie kann altersunabhängig durchgeführt werden und ist überall anwendbar. Die Technik kann gut bei Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder allgemeiner Nervosität helfen.

Termine 2019

Mittwochs, 16.30 Uhr: 9.1.–27.2., 13.3.–8.5., 23.10.–18.12.

Freitags, 9.30 Uhr: 11.1.–1.3., 15.3.–10.5., 25.10.–20.12.

Preis: 8 x 75 Minuten 99,00 €

Pro Kurseinheit ist eine zweistündige Aufenthaltsdauer in der Thermenlandschaft (inkl. Kurs und Umkleidezeit) enthalten.

Autogenes Training

Autogenes Training funktioniert über Selbstbeeinflussung, d.h. der Kurs vermittelt Techniken, mit denen man ganzheitlich Entspannung für Körper und Psyche erreichen kann. Konzentration, Wärme und Ruhe sind dabei wichtige Faktoren. Der Kurs unterstützt Sie dabei, langfristig auch im Alltag besser mit anhaltendem Stress, Unruhe und Reizüberflutung umzugehen. Ihr Körper, der pausenlos auf Aktivität gepolt ist, wird sozusagen auf Erholung umgeschaltet. Bei regelmäßiger Übung kann das Training leicht in den Alltag integriert werden.

Termine 2019

Montags, 10.30 Uhr: 14.1.–11.3., 18.3.–13.5.

Preis: 8 x 60 Minuten 99,00 €

Pro Kurseinheit ist eine zweistündige Aufenthaltsdauer in der Thermenlandschaft (inkl. Kurs und Umkleidezeit) enthalten.

AquaFit*

Das Geheimnis von Aqua-Fitness? Die Übungen im Wasser sind durch den Wasserwiderstand und den Auftrieb im Wasser gleichzeitig gelenkschonend und effektiv. Der Kurs richtet sich sowohl an Bewegungseinsteiger als auch an Fortgeschrittene (ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen). Der Körper erlangt mehr Beweglichkeit und Flexibilität, zudem werden Selbstwahrnehmung und das eigene Wohlbefinden stetig verbessert. Motivation, Spaß und Gruppendynamik im Kurs sind dabei wichtige Bestandteile im AquaFit.

Termine 2019

Montags, 15.00 Uhr: 7.1.–25.2., 11.3.–6.5., 9.9.–28.10.

Mittwochs, 18.00 Uhr: 9.1.–27.2., 27.3.–22.5., 9.10.–4.12.

Freitags, 17.00 Uhr: 11.1.–1.3., 15.3.–10.5., 28.6.–16.8., 27.9.–22.11.

Preis: 8 x 60 Minuten 99,00 €

Pro Kurseinheit ist eine zweistündige Aufenthaltsdauer in der Thermenlandschaft (inkl. Kurs und Umkleidezeit) enthalten.



*Präventionskurs: Zuschuss von der Krankenkasse möglich

Aquafit für Schwangere*

Ideal für werdende Mamas ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

Der Kurs richtet sich an alle schwangeren Frauen, die sich aktiv und ganzheitlich auf die Geburt vorbereiten möchten. Das dosierte und angepasste Training im wohltemperierten Wasser hält während der Schwangerschaft fit und verschafft Erleichterung bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden wie z.B. Rücken- und Gelenkschmerzen. Das Eintauchen ins Wasser bringt nicht nur Erleichterung für den Körper, sondern verbindet Mama und ungeborenes Baby auf ganz besondere Weise.



Bitte beachten:

- AquaFit for Schwangere ersetzt keine normale Geburtsvorbereitung, sondern ergänzt diese.
- Vor Kursbeginn ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des Gynäkologen erforderlich.

Kurstermine 2019 (Beginn 18.00 Uhr)

Donnerstags: 17.1.–7.3., 6.6.–1.8., 10.10.–28.11.

Freitags: 25.1.–15.3., 5.4.–31.5., 23.8.–18.10.

Preis: 8 x 60 Minuten 99,00 €

Anmeldung erforderlich.

Pro Kurseinheit ist eine zweistündige Aufenthaltsdauer (inkl. Kurs und Umkleidezeit) enthalten. Wenn Sie länger bleiben möchten, zahlen Sie einfach pro angefangene 15 Minuten 1,00 € an der Ausgangskasse nach.