



## 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 Kassenbereich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail.

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

## PRÄVENTIONSKURSE – die gesetzlichen Krankenkassen fördern Ihre Teilnahme

### FIT- UND GESUND-KURSE für Erwachsene

#### Aqua-Step

##### Was genau ist Aqua-Step?

Es werden abwechselnd Auf- und Abwärtsbewegungen auf einem Podest – dem „Stepper“ durchgeführt, erlernt und trainiert.

##### Wie funktioniert Aqua-Step?

Durch die ständigen Auf- und Abwärtsbewegungen werden vor allem Bauch, Beine und Po trainiert. Es ist ein gutes Training für Kraft und Ausdauer ebenso für Muskelaufbau und die koordinativen Fähigkeiten. Bekannte Bewegungsabläufe werden auf das Wasser übertragen.

##### Für wen eignet sich Aqua-Step?

Dieser Kurs empfiehlt sich für Sportliebhaber, denn es ist eine anspruchsvolle Trainingsform. Aqua-Step ist aber auch die ideale Sportart für Übergewichtige und Abnehmwillige, da Sehnen, Bänder und Gelenke weniger stark belastet werden.

##### Termine und Preise:

- Ganzjährig nach Vereinbarung jeweils Donnerstag um 18.00 Uhr
- In unserem Wellenbecken mit ca. 32 °C Wassertemperatur mit gesundem Solewasser von 1 %
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden in der Therme mit Saunalandschaft

**119,00 €**

#### 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**

#### Aqua-Nordic-Walking

##### Was genau ist Aqua-Nordic-Walking?

Aqua-Nordic-Walking ist eine komplexe Trainingsform für den gesamten Körper. Durch den kompletten Körpereinsatz und die Eigenschaften des Wassers wird Ihre Fitness verbessert.

##### Wie funktioniert Aqua-Nordic-Walking?

Es werden einfache und auch komplexe Laufübungen, ähnlich dem Nordic-Walking auf das Wasser übertragen. Das Tempo und die Gehkombination im Wasser wirken wie eine Massage für Haut und Muskulatur.

##### Für wen eignet sich Aqua-Nordic-Walking?

Dieses Training ist geeignet für jede Altersgruppe, besonders für Menschen mit Gelenk- oder Bandscheibenproblemen für Übergewichtige und Abnehmwillige.

##### Termine und Preise:

- Ganzjährig nach Vereinbarung jeweils Dienstag um 19.00 Uhr
- In unserem Wellenbecken mit ca. 32 °C Wassertemperatur mit gesundem Solewasser von 1 %
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden in der Therme mit Saunalandschaft

**119,00 €**



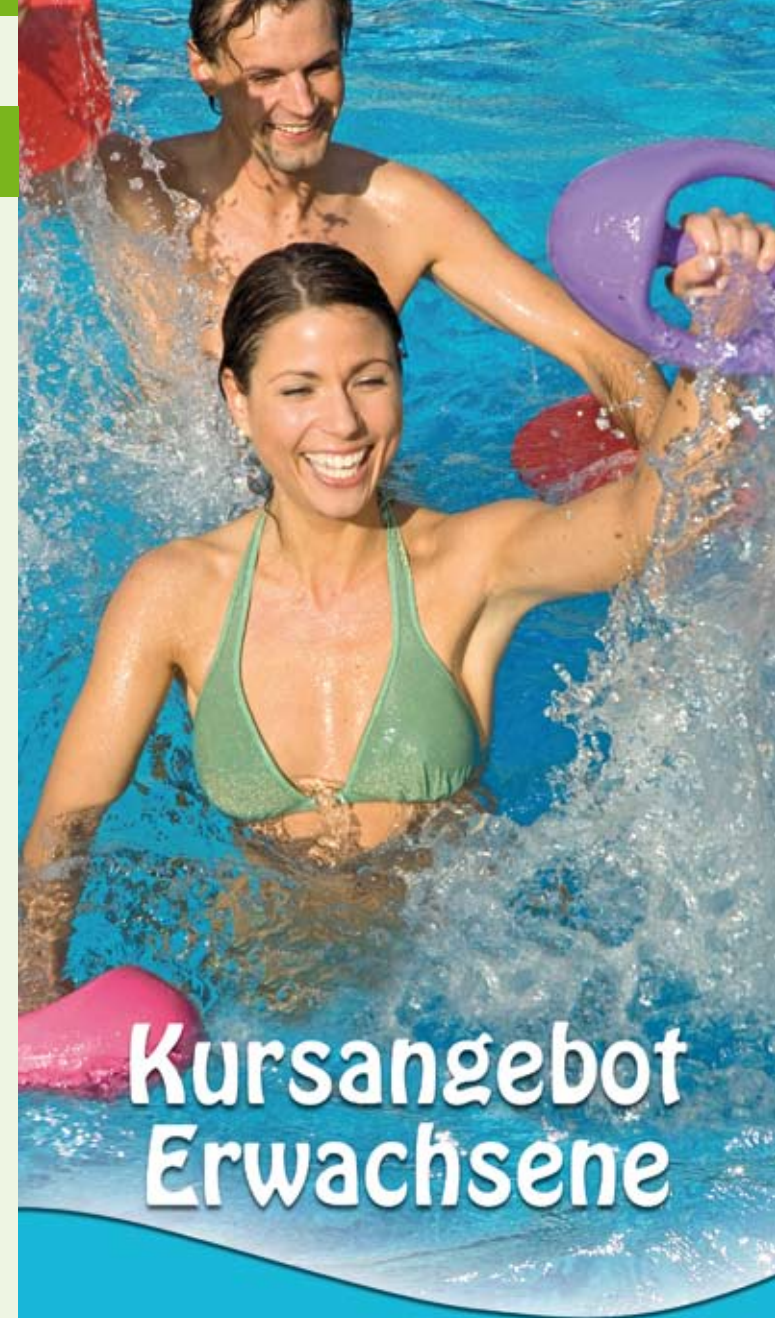
#### Kristall Sauna-Wellnesspark mit Soletherme Bad Klosterlausnitz

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



## 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:

- Ganzjährig nach Vereinbarung jeweils Mittwoch um 20.00 Uhr
- In unserem Wellenbecken mit ca. 32 °C Wassertemperatur mit gesundem Solewasser von 1 %
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden in der Therme mit Saunalandschaft

**119,00 €**

### 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!

**Blieben 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:

- Ganzjährig nach Vereinbarung jeweils Montag um 19.00 Uhr
- In unserem Wellenbecken mit ca. 32 °C Wassertemperatur mit gesundem Solewasser von 1 %
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden in der Therme mit Saunalandschaft

**119,00 €**



**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

## Anmeldung

für den Kurs: \_\_\_\_\_

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ Termine)

Name: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon oder Handy-Nr.: \_\_\_\_\_

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Anmeldungen verbindlich sind und zur Zahlung des Kursentgelts verpflichten.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Der Kurs ist auf obigen Zeitraum beschränkt.

In nachgewiesenen Härtefällen (Kulanzregelung) ist es möglich – gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes – einen ausgefallenen Veranstaltungstermin in Form eines Ersatztermins nachzuholen.

Der Nachholtermin ist innerhalb der nächsten 3 Monate in Absprache mit dem Kursleiter festzulegen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich gesund bin und die Kursteilnahme vom Arzt erlaubt ist.

Die anhängigen Kursbedingungen werden hiermit anerkannt.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_