

# RUPERTUS THERME

SPA & FAMILIEN RESORT · BAD REICHENHALL



# KURS PROGRAMM

26

**KursSerien für Kinder und Erwachsene**

QUELLE MEINES WOHLBEFINDENS

# KinderKurse

### 1. Babyschwimmen 4 – 9 Monate:

Gewöhnung ans Wasser

### 2. Babyschwimmen 9 – 18 Monate:

Gewöhnung ans Wasser

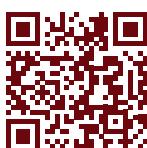
### 3. Schwimmkurs Kinder 5 – 7 Jahre:

Schwimmunterricht mit dem Ziel Seepferdchen

### 4. Schwimmkurs Fortführung Kinder 5 – 7 Jahre:

Schwimmtechnik weiter üben mit dem Ziel Seepferdchen

### GLEICH INFORMIEREN UND BUCHEN:



Online unter:  
[kurse.rupertustherme.de](http://kurse.rupertustherme.de)



Vor Ort:  
**In der RupertusTherme**

## BABYSCHWIMMEN (4 – 9 Monate)



€ 122,-  
pro Kind

#### Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2 h ins FamilienBad und Kursteilnahme für einen Erwachsenen und ein Kind. Davon sind 45 Minuten Kursanteil.

**6 Einheiten à 45 Min., 1x pro Woche**

**Max. Teilnehmeranzahl: 12 Babys**

**Ort: FamilienBad, Eingang Paepkestraße**

Babyschwimmen ist ein kommunikatives Vergnügen mit hohem Gesundheits- und Beziehungswert. Die körperliche, soziale und emotionale Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst.

**Inhalt:** Einführung für die Eltern: richtiger Umgang und Haltung der Babys im Wasser, erste Taucherlebnisse der Babys, Greifspiele, verschiedene Reizstimulationen, emotionale Bindung durch Gesang.

## KursSerien Kinder

### BABYSchwIMMEN (9 – 18 Monate)



€ 122,-  
pro Kind

#### Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2 h ins FamilienBad und Kursteilnahme für einen Erwachsenen und ein Kind. Davon sind 45 Minuten Kursanteil.

**6 Einheiten à 45 Min., 1x pro Woche**

**Max. Teilnehmeranzahl: 12 Babys**

**Ort: FamilienBad, Eingang Paepkestraße**

*Für alle kleinen Wasserflöhe ab 9 Monaten. Ziel des Kurses ist es, die Kinder spielerisch mit dem Element Wasser in ihrer Entwicklung zu fördern. Gut vorbereitet kann es so beim Kleinkindschwimmen 1,5 – 3 Jahre weitergehen.*

**Inhalt:** Reizstimulierung und anschließender Erkenntnisgewinn über das Verhalten Ihres Babys im Wasser. Arbeiten mit Schwimmflügel und Förderung der Selbstständigkeit der Babys.

### SCHWIMMKURS KINDER (5 – 7 Jahre)



€ 219,-  
pro Kind

#### Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2 h ins FamilienBad und Kursteilnahme für ein Kind. 2 h-Eintritt ins Familienbad für eine erwachsene Person für nur € 4,00 pro Einheit.

**12 Einheiten à 60 Min., 2x pro Woche**

**Max. Teilnehmeranzahl: 6 Kinder**

**Ort: FamilienBad, Eingang Paepkestraße**

*Dieser Kurs vermittelt die Fertigkeiten gleiten, tauchen, springen und brustschwimmen. Nach diesem Kurs können die Kinder, die 25 Meter im Sportbecken durchschwimmen, das Seepferdchen-Abzeichen erhalten.*

**Inhalt:** Wassergewöhnung, Erlernen von Gleiten (Bauch- und Rückenlage im Wasser), Erlernen von Tauchen und Springen vom Beckenrand, Übung der Technik des Brustschwimmens

# KursSerien Kinder

## SCHWIMMKURS FORTFÜHRUNG KINDER (5 - 7 Jahre)



€ 110,-  
pro Kind

### Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2 h ins FamilienBad und Kursteilnahme für ein Kind. 2 h-Eintritt ins Familienbad für eine erwachsene Person für nur € 4,00 pro Einheit.

**6 Einheiten à 60 Min., 1x pro Woche**

**Max. Teilnehmeranzahl: 6 Kinder**

**Ort: FamilienBad, Eingang Paepkestraße**

Ein Fortführungsschwimmkurs mit dem Ziel, die in einem bereits absolvierten Schwimmkurs erlernten Schwimmtechniken weiter intensiv zu üben und zu verfeinern, um nun das „Seepferdchen“ abzulegen. Voraussetzung ist, dass das Kind bereits an einem Schwimmkurs teilgenommen hat. Nachweis erforderlich.

**Inhalt:** Individuelle Förderung der einzelnen Kinder, Verbesserung der Wasserlage, Verfeinern der Arm- und Beinarbeit, Konditionsverbesserung

### Wichtige Info Kursserien „Schwimmkurs Kinder 5-7 J.“ & „Schwimmkurs Fortführung Kinder 5-7 J.“

Die RupertusTherme beteiligt sich am Schwimmförderprogramm „Mach mit - Tauch auf!“ vom Freistaat Bayern, welcher mit dem Förderprogramm die Schwimmfähigkeit der Kinder in Bayern fördert. Im Rahmen unserer Schwimmkursserien bieten wir an, gültige Gutscheine des Schwimmförderprogramms, gegen Barauszahlung am Ende der Kursserie einzulösen. Wenden Sie sich hier bitte an den entsprechenden Schwimmtrainer.

# ErwachsenenKurse

### 1. Kräftigendes und bewegungsförderndes Aquatraining

Gelenkschonendes Aquatraining in temperierter Bad Reichenhaller AlpenSole

### 2. Aqua-Schwangerschaftsgymnastik

Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Bindegewebes, Steigerung der Ausdauer & Entspannungsförderung

### 3. Schwimmkurs Erwachsene

Erlernen Sie eine erste Schwimmtechnik mit Hilfestellung und Anleitung einer geprüften Schwimmlehrerin.

### 4. Kraulkurs Erwachsene

„Kraulen“, die schnellste und effektivste Form des Schwimmens, wird erlernt

### GLEICH INFORMIEREN UND BUCHEN:



Online unter:  
[kurse.rupertustherme.de](http://kurse.rupertustherme.de)



Vor Ort:  
**In der RupertusTherme**

# KursSerien Erwachsene

## KRÄFTIGENDES & BEWEGUNGSFÖRDERNDES AQUATRAINING



Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen anerkannt und kann daher bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich vor Buchung und Beginn der KursSerie bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Bezahlung gewährt wird.

€ 189,-  
pro Person

### Inkludierte Leistungen:

2 Stunden Thermeaufenthalt, davon 45 Min.  
Kursanteil und Ausschwimmen in warmer  
AlpenSole

**8 Einheiten à 45 Minuten, 1x pro Woche,**  
**Max. Teilnehmeranzahl: 15 Teilnehmer**,  
Ort: Therme, Präventionsbecken,  
Eingang Friedrich-Ebert-Allee

Gelenkschonendes AquaTraining in temperierter AlpenSole belastet optimal alle Muskeln bei jeder Bewegung. Training des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Flexibilität sowie Lösen von Verspannungen. Förderung der Motivation zu regelmäßiger Bewegung. Abwechslung durch die Verwendung von Musik und verschiedener Geräte.

## RÜCKENFIT PRÄVENTIONSKURS



€ 143,-  
pro Person

### Inkludierte Leistungen:

2 Stunden Thermeaufenthalt, davon  
55 Minuten Kursanteil und Ausschwimmen in  
warmer AlpenSole.

**8 Einheiten à 55 Minuten, 1x pro Woche,**  
**Max. Teilnehmeranzahl: 8 Teilnehmer.**,  
Ort: Therme, Präventionsbecken,  
Eingang Friedrich- Ebert-Allee

Von Ihrer Krankenkasse bezuschusster Rückenschmerzen gehören zu den weitverbreitetsten Krankheiten und Beschwerden überhaupt! Genau deshalb sorgt der RückenFit Kurs dafür, Rückenprobleme vorzubeugen und akute Rückenverspannungen und eine schlechte Haltung zu beheben und zu verbessern. Ziel des Kurses RückenFit ist es, durch funktionelle Alltagsbewegungen, Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule einen gesunden Rücken ohne Hal tungssprobleme und Schmerzen zu erlangen.

## KursSerien Erwachsene

### AQUA-SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK



€ 189,—  
pro Person

#### Inkludierte Leistungen:

2 Stunden Thermenaufenthalt, davon  
45 Min. Kursanteil und Ausschwimmen  
in warmer AlpenSole.

**8 Einheiten à 45 Minuten, 1x pro Woche,**  
**Max. Teilnehmeranzahl: 10 Teilnehmer**  
**Ort: Therme, Präventionsbecken,**  
**Eingang Friedrich-Ebert-Allee**

Neben der allgemeinen Kräftigung der Muskulatur  
bietet Wassergymnastik Schwangeren viele Vor-  
teile. Das Bindegewebe wird gestärkt, die Ausdauer  
gesteigert und die Entspannung gefördert.

Ab der ca. 20. Schwangerschaftswoche.  
Haftungsausschluss, ärztl. Bescheinigung  
vom Frauenarzt erforderlich.

### SCHWIMMKURS ERWACHSENE



€ 260,—  
pro Person

#### Inkludierte Leistungen:

Eintritt 3 h ins Familienbad  
und Kursteilnahme für einen Erwachsenen.

**6 Einheiten à 2,5 Std., 1x pro Woche**  
**Max. Teilnehmeranzahl: 6 Teilnehmer**  
**Ort: FamilienBad, Eingang Paepkestraße**

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Entde-  
cken Sie Freude an einer Sportart, die auf natürli-  
che Weise Beweglichkeit und Ausdauer fördert.  
Erlernen Sie eine erste Schwimmtechnik mit Hilfe-  
stellung und Anleitung einer geprüften Schwimm-  
lehrerin. Wechselkleidung ist mitzubringen.

# KRAULKURS ERWACHSENE



€ 161,-  
pro Person

## Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2 h ins Familienbad  
und Kursteilnahme für einen Erwachsenen.

**6 Einheiten à 60 Minuten, 1x pro Woche**

**Max. Teilnehmeranzahl: 8 Teilnehmer**

**Ort: FamilienBad, Eingang Paepkestraße**

*Kraulen ist die schnellste und effektivste Form des Schwimmens. In diesem Kurs lernen Anfänger, unter fachkundiger Anleitung, die antrainierte Kraft und Ausdauer mit einem möglichst hohen Wirkungsgrad an das Wasser zu übertragen, um für einen maximalen Vortrieb zu sorgen.*

## So funktioniert die Buchung der Kursserien

1

Registrieren Sie sich online unter [kurse.rupertustherme.de](http://kurse.rupertustherme.de).  
Nach Ihrer Registrierung erhalten Sie eine E-Mail mit einem Bestätigungs-Link.

2

Suchen Sie sich einen beliebigen Kurs mit dem von Ihnen gewünschten Termin aus und klicken Sie auf „buchen“.

3

Nun kostenpflichtig buchen: Sie können unter den Zahlmethoden Kreditkarte, Paypal und Sofortüberweisung auswählen. Nach Ihrer Buchung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung mit den von Ihnen gebuchten Terminen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

4

### Gutscheine „Mach mit – Tauch auf!“ Schwimmförderprogramm:

Die RupertusTherme beteiligt sich am Schwimmförderprogramm „Mach mit – Tauch auf!“ vom Freistaat Bayern, welcher mit dem Förderprogramm die Schwimmfähigkeit der Kinder in Bayern fördert. Im Rahmen unserer Schwimmkursserien bieten wir an, gültige Gutscheine des Schwimmförderprogramms, gegen Barauszahlung am Ende der Kursserie einzulösen.  
Wenden Sie sich hier bitte an den entsprechenden Schwimmtrainer.

## GLEICH INFORMIEREN UND BUCHEN:



Online unter:  
[kurse.rupertustherme.de](http://kurse.rupertustherme.de)



Vor Ort:  
**In der RupertusTherme**

# YoungFitness

## AlpGym FitnessCenter



€ 45,-  
pro Person  
Für alle Jugendlichen  
von 14 – 17 Jahren

### MEHR INFORMATIONEN ZU YOUNGFITNESS UNTER



alpgym.de oder Tel. +49 (0)8651 7622 141

### Öffnungszeiten

#### AlpGym Fitnesscenter

Mo. – Fr. 09.00 – 22.00 Uhr  
Sa./So. 09.00 – 21.00 Uhr

#### Thermen- & SaunaLandschaft

10.00 – 22.00 Uhr

#### FamilienBad

Mo. – Fr. 14.00 – 21.00 Uhr  
Sa./So./Feiertag/Bayer. Ferien  
10.00 – 19.00 Uhr



[facebook.com/rupertustherme](https://facebook.com/rupertustherme)



[rupertustherme](https://www.instagram.com/rupertustherme/)

Friedrich-Ebert-Allee 21 | 83435 Bad Reichenhall | Tel.: +49 (0)8651 76220

[www.rupertustherme.de](http://www.rupertustherme.de) | [www.thermenpauschalen.com](http://www.thermenpauschalen.com)

[www.kombiticket24.com](http://www.kombiticket24.com) | [www.hotelpauschalen.com](http://www.hotelpauschalen.com)

— QUELLE MEINES WOHLBEFINDENS —