

RUPERTUS THERME

SPA & FAMILIEN RESORT · BAD REICHENHALL



KURS

PROGRAMM

KursSerien für Kinder und Erwachsene

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



Vor Ort:
In der RupertusTherme

BABYSCHWIMMEN (4 – 9 Monate)



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.

€ 94,-
pro Kind

BABYSCHWIMMEN (9 – 18 Monate)



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.

€ 94,-
pro Kind

SCHWIMMKURS KINDER (5 – 7 Jahre)



Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2 h ins FamilienBad und Kursteilnahme für ein Kind. Davon sind 60 Minuten Kursanteil. Einzel-Eintritt 3 h 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

€ 188,-
pro Kind

SCHWIMMKURS FORTFÜHRUNG KINDER (5 – 7 Jahre)



Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2h ins FamilienBad und Kursteilnahme für ein Kind. Davon sind 60 Minuten Kursanteil. Einzel-Eintritt 3h 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

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. Schwimmkurs Fortführung Erwachsene

Verbesserung der Schwimmtechnik und Kondition

5. Kraulkurs Erwachsene

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

GLEICH INFORMIEREN UND BUCHEN:



Online unter:
kurse.rupertustherme.de



Vor Ort:
In der RupertusTherme

KRÄFTIGENDES & BEWEGUNGSFÖRDERNDES AQUATRaining



Anerkannt · Anerkannt
**Anerkannter
Präventionskurs**
Anerkannt · Anerkannt

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 Bezuschussung gewährt wird.

**€ 155,-
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: 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.

AQUA-SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK



**€ 161,-
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 Vorteile. Das Bindegewebe wird gestärkt, die Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

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

SCHWIMMKURS ERWACHSENE



€ 230,-
pro Person

Inkludierte Leistungen:

Eintritt 2,5 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. Entdecken Sie Freude an einer Sportart, die auf natürliche Weise Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Erlernen Sie eine erste Schwimmtechnik mit Hilfestellung und Anleitung einer geprüften Schwimmlehrerin. Wechselkleidung ist mitzubringen.

KRAULKURS ERWACHSENE



€ 148,-
pro Person

Inkludierte Leistungen:

Eintritt 1 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**. 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 Zahlungsmethoden PayPal (Lastschrift oder Kreditkarte) oder Klarna Sofortüberweisung auswählen. Nach Ihrer Buchung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung mit den von Ihnen gebuchten Terminen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GLEICH INFORMIEREN UND BUCHEN:



Online unter:
kurse.rupertustherme.de



Vor Ort:
In der RupertusTherme

YoungFitness

AlpGym FitnessCenter



**€ 39,-
pro Person**
Für alle Jugendlichen
von 14 – 17 Jahren

MEHR INFORMATIONEN ZU YOUNGFITNESS UNTER

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



 facebook.com/rupertustherme

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

Öffnungszeiten

Thermen- & SaunaLandschaft
10.00 – 22.00 Uhr

FamilienBad

Mo. – Fr. 14.00 – 21.00 Uhr
Sa./So./Feiertag/Bayer. Ferien 10.00 – 18.00 Uhr

Friedrich-Ebert-Allee 21 | 83435 Bad Reichenhall | Tel.: +49 (0)8651 76220
www.rupertustherme.de | www.thermenpauschalen.com
www.kombiticket24.com | www.hotelpauschalen.com