



AquaFit

Spaß und Konditionstraining im Wasser für den gesamten Körper. Dieses gelenkschonende Training eignet sich ideal, um beginnende Probleme positiv zu beeinflussen und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. In diesem Kurs werden alle wichtigen Muskelgruppen beansprucht. In der Kursgebühr ist der Thermeeintritt für 2,5 Stunden enthalten.

Kurse beginnend im März:

Montag	11.03.2019 von 19:15 - 20:00 Uhr
Dienstag	12.03.2019 von 08:15 - 09:00 Uhr
Dienstag	12.03.2019 von 19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	13.03.2019 von 19:15 - 20:00 Uhr
Freitag	15.03.2019 von 08:15 - 09:00 Uhr

Kurse beginnend im April:

Montag	01.04.2019 von 08:45 - 09:30 Uhr
Mittwoch	03.04.2019 von 08:15 - 09:00 Uhr
Donnerstag	04.04.2019 von 08:15 - 09:00 Uhr

Jeweils 8 Termine

Kursgebühr: 109,00 Euro

Kursanmeldung:

Akademie für Gesundheit und Entwicklung
Jordanbad 11-12 (Eingang der Sinn-Welt)
88400 Biberach
Email: akademie@jordanbad.de
Telefon: 07351-343 700

Unsere Bürozeiten sind

Montag bis Freitag 09:00 bis 17:00 Uhr
www.jordanbad.de

BKK VerbundPlus

Offizieller Gesundheitspartner des Jordanbades Biberach

Wir erstatten unseren Versicherten die Kosten für eine Teilnahme an förderfähigen Kursen aus dem aktuellen Gesundheitssportprogramm des Jordanbades Biberach zu 100 Prozent*!

Zusammen mit unseren Leistungsvorteilen und einem weit unter dem Durchschnitt liegenden Beitragssatz gewinnen unsere Versicherten deshalb gleich mehrfach.

*2 x jährlich, maximal 150 Euro je Kurs

Manchmal verbündet sich ruhelos mit grenzenlos

Weil wir gemeinsam einfach mehr bewegen können, machen wir mit dem Jordanbad Biberach gemeinsame Sache für mehr Gesundheit.

BKK VerbundPlus
Zeppelinring 13 88400 Biberach
info@bkkvp.de www.bkk-verbundplus.de

focus.de:
„Spitzenreiter bei den bundesweiten Kassen ist die BKK VerbundPlus.“



Gesundheitszentrum JordanFit

Gesundheitskurse & Präventionskurse

Beginn März / April 2019

Jetzt anmelden!



Willkommen im Gesundheitszentrum JordanFit

Den Körper trainieren – Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Menschen.

In unserem 280qm großen Gesundheits- und Fitnesszentrum bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot Ihre Fitness und somit Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Unsere Schwerpunkte liegen in der medizinischen Trainingstherapie, der Rückenstraße sowie im Gesundheits- und Präventionstraining.

Unser neuer vollelektronischer Fitnessparcours eGym überzeugt durch einfache Handhabung und maximalen Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten.

Unsere Vorteile im Überblick:

- 55 Kardio- und Krafttrainingsgeräte
- eGYM – modernes Zirkelkonzept für den schnellen Trainingserfolg
- Gymnastik- und Gesundheitskurs
- Physiotherapie
- Medical Wellness Angebote für Körper, Geist und Seele
- Direkter Zugang zu Therme und Saunaland

Gesundheits- und Präventionskurse

Alle Gesundheitskurse sind zertifizierte Präventionskurse und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V.

Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen unter:

www.jordanbad.de

BodyBalancePilates

Ein gesundheitliches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Stabilisation und Mobilisation vor allem des Rumpfes. Je nach Trainingszustand des Teilnehmers werden die Übungen im Schwierigkeitsgrad angepasst und gesteigert.

Dienstag 02.04.2019 von 09:00 – 10:00 Uhr
Dienstag 02.04.2019 von 18:00 – 19:00 Uhr

Jeweils 10 Termine / Kursgebühr: 99,00 Euro

Pilates-Physiolates

Eine anspruchsvolle, ganzheitliche Trainingsmethode für jedermann, die Teile aus der Physiotherapie, Yoga und Pilates beinhaltet

Dienstag 02.04.2019 von 17:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag 04.04.2019 von 19:00 – 20:00 Uhr

Jeweils 12 Termine / Kursgebühr: 109,00 Euro

Faszien Kurs

Fasziales Gewebe finden wir in allen Teilen unseres Körpers. Störungen können zu Schmerzzuständen führen. Durch regelmäßiges Faszientraining beeinflussen Sie das Gewebe positiv. Anleitung zum Eigentaining.

Montag 01.04.2019 von 16:30 – 17:30 Uhr

Jeweils 10 Termine / Kursgebühr: 99,00 Euro

Rücken-Fit

Durch den Einsatz von Kleingeräten wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert.

Dienstag 12.03.2019 von 18:45 – 19:45 Uhr
Mittwoch 13.03.2019 von 17:00 – 18:00 Uhr
Jeweils 8 Termine / Kursgebühr: 84,00 Euro

Präventives Rückentraining

Stärken Sie ihre Wirbelsäule durch intensives Training unter Einbeziehung der Rückenstraße zur Vorbeugung und Verbesserung von Wirbelsäulenproblematiken.

Montag 11.03.2019 von 18:00 – 19:00 Uhr
Montag 11.03.2019 von 20:00 – 21:00 Uhr
Mittwoch 13.03.2019 von 19:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag 14.03.2019 von 10:00 – 11:00 Uhr
Donnerstag 14.03.2019 von 16:30 – 17:30 Uhr
Freitag 15.03.2019 von 13:30 – 14:30 Uhr

Jeweils 8 Termine / Kursgebühr: 95,00 Euro

Kursanmeldung:

Akademie für Gesundheit und Entwicklung
Jordanbad 11-12 (Eingang der Sinn-Welt)
88400 Biberach
Email: akademie@jordanbad.de
Telefon: 07351-343 700

Unsere Bürozeiten sind
Montag bis Freitag 09:00 bis 17:00 Uhr
www.jordanbad.de