



Wir beraten Sie gern.
Für Fragen oder Reservierung:
Tel. 05621 - 786 4500.



Immer eine gute Geschenk-Idee:

Verschenken Sie Wohlfühlstunden in der QuellenTherme mit einem Verwöhn-Gutschein! Ob Badevergnügen, Sauna-Genuss, Beauty & Wellness oder auch Gesundheitsangebote – mit einem Geschenk-Gutschein liegen Sie immer richtig.

Geschenk-Hotline 056 21 - 786 45 00
oder unter www.goebel-hotels.de/gutscheine.



QuellenTherme

Physio- Wellness & Spa Center

Hauptstraße 2 · 34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen

Tel. 05621 786 4500 · Fax 05621 786 4545

info@quellen-therme.de · www.quellen-therme.de

Prävention - Gesundheits-Aktivprogramme





Prävention – Gesundheits-Aktivprogramme

Stärken Sie Ihre Gesundheit mit unserer Kompetenz und beugen Sie frühzeitig gesundheitlichen Problemen und Risiken erfolgreich vor.

„WER NICHT JEDEN TAG ETWAS FÜR SEINE GESUNDHEIT AUFBRINGT, MUSS EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT FÜR DIE KRANKHEIT OPFERN.“ Sebastian Kneipp



Aqua Bodyfit

Die Kraft unserer natürlichen Mineral-Quelle optimal nutzen:
Fördern Sie Fitness, Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer bei einem schonenden, effektiven Aqua-Training

Dauer 10 x 45 Minuten **110,00 €**

Aqua Rückenfit

Die Kraft unserer natürlichen Mineral-Quelle optimal nutzen:
Fördern Sie Ihre Rückengesundheit und den Aufbau der Muskulatur mit speziellen Aqua-Fit-Geräten

Dauer 10 x 45 Minuten **110,00 €**

Starker Nacken

Stärken Sie Ihre Schulter-, Nacken- Halsregion mit einem bewährten Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm

Dauer 10 x 60 Minuten **90,00 €**

Wirbelsäulengymnastik

Ihre Rückengesundheit wird mit einem effektiven und abwechslungsreichen Trainingsprogramm gefördert

Dauer 10 x 60 Minuten **90,00 €**

Fit im Alter – Fit ins Alter

Wir fördern besonders Ihre Rumpf- und Gelenkstabilität aber auch Gleichgewichtsfähigkeit und damit Stand- u. Gehsicherheit

Dauer 10 x 60 Minuten **90,00 €**

Pep mit Tep

Sie haben ein Gelenkersatz, ein neues Hüft- oder Kniegelenk?
Stärken Sie Ihre Mobilität mit einfachen aber wirkungsvollen Übungen

Dauer 10 x 60 Minuten **90,00 €**

Nordic Fitwalk

Nordic Walken, Nordic Gymnastik und Nordic Relaxen – alles an der frischen Luft, mit abwechslungsreichen Programmen und Übungen
Dauer 10 x 75 Minuten **95,00 €**

Fit mit Yoga

Stärken Sie Ihre Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit

Dauer 10 x 90 Minuten **110,00 €**

Progressive Muskelentspannung

Muskelrelaxion nach Jacobsen

Dauer 10 x 60 Minuten **110,00 €**

Zumba

Tanz Dich fit! Der spanische Ausdruck für Bewegung und Spaß

Dauer 10 x 60 Minuten **90,00 €**

Mindest-Teilnehmerzahl bei allen

Gesundheits-Aktivprogrammen: 5 Personen.

Die Kurstermine teilen wir Ihnen auf Anfrage mit.

Förderfähigkeit:

Einige unserer Kursangebote entsprechen den Förderkriterien der gesetzlichen Krankenkasse und können mit bis zu 80 % der Kurskosten von Ihrer Krankenkasse erstattet werden.

Gern beraten wir Sie und halten die notwendigen Informationen für Sie bereit.

Ihr Vorteil: 1 + 3

Sie buchen einen Präventivkurs und haben im Anschluss an Ihr Kursprogramm **FREIEN EINTRITT** in

- QuellenTherme
- Saunalandschaft
- Fitness-Raum