

# Aqua-Kurse 2026

## Aqua-Prävention

Aqua Power Fitness

Aqua Jogging

Gelenk schonendes Aquatraining

Zuschuss bis zu  
75,- € und mehr  
von Ihrer Kasse\*



\* ab 7 Teilnahmen. Gilt nur für Aqua-Präventionskurse.  
Die Höhe des Zuschusses ist nicht bei allen Krankenkassen gleich,  
kann aber durchaus auch höher sein – siehe auch Rückseite.

## Aqua-Kurse fit & fun

Aqua-Biking



 Aquarider®



AquaZumba

**THERME** BAD STEBEN

Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH  
Badstraße 31 | 95138 Bad Steben  
Telefon 09288 960-0  
[www.therme-bad-steben.de](http://www.therme-bad-steben.de)



# Aquakurse



## Aquakurse

### Aqua-Prävention

Unsere Aqua-Präventionskurse **Aqua Jogging**, **Aqua Power Fitness** und **Gelenkschonendes Aquatraining**:

- fördern die Kondition & Koordination,
- kräftigen die Muskeln,
- stärken das Herz-Kreislauf-System,
- regen den Fettstoffwechsel an.

	Wann	Einzel-Kurs	8-er Kurs*
<b>Aqua Power Fitness</b>	Di 17.30 Uhr Di 18.30 Uhr Mi 17.30 Uhr Mi 18.30 Uhr	21,00 €	125,00 €
<b>Aqua Jogging</b>	Di 19.15 Uhr Mi 19.15 Uhr	21,00 €	125,00 €
<b>Gelenkschonendes Aquatraining</b>	Mi 9.00 Uhr Mi 10.00 Uhr Mi 11.00 Uhr	21,00 €	125,00 €

\* **Geschlossene 8-er Kurse** – kein Quereinstieg in laufende Kurse möglich.

#### Terminierung notwendig:

im Service-Center oder unter Telefon 09288 960-0.  
Start der Kurse siehe [www.therme-bad-steben.de](http://www.therme-bad-steben.de)  
Kursdauer jeweils 45 Minuten. In der Kursgebühr sind 2 Std. Wasserwelten enthalten.

Termine Einzelkurse auf Nachfrage.

### Aqua-Prävention macht sich bezahlt:

**Ab 7 Teilnahmen: Zuschuss bis 75 €/Kurs von den Kassen – bei einigen Kassen auch volle Erstattung (125 €) – evtl. auch 2 Mal pro Jahr.**

**Fragen Sie Ihre Kasse!**

### Aqua Zumba & Aqua Biking



Fördern, kräftigen & stärken Sie Kondition, Muskeln, Herz-Kreislauf-System & Fettstoffwechsel auch mit **Aqua Zumba** oder **Aqua Biking**.

	Wann	Einzel-Karte	8-er Karte
<b>Aqua Zumba</b>	Do 19.00 Uhr	17,00 €	99,00 €
<b>Aqua Biking</b>	Do 18.00 Uhr	19,90 €	115,00 €

Kursdauer jeweils 45 Minuten. In der Kursgebühr für Aqua-Zumba sind 2 Std. Wasserwelten enthalten, in der Kursgebühr für Aqua Biking 2,5 Std. Wasserwelten. Für Aqua Biking werden Radlerhose und Aqua-Schuhe empfohlen.