

THERME BAD STEBEN

Gesundheits- Club



THERME
BAD STEBEN

mit allen Sinnen genießen



**THERME
BAD STEBEN**
Bayerisches Staatsbad

www.therme-bad-steben.de



Gesundheits-Club – Investition in Ihre Gesundheit

Unser wichtigster Pluspunkt im Gesundheits-Club ist das hochqualifizierte Team der Therme Bad Steben, das sich Ihren individuellen Gesundheits-Zielen widmet und Sie engagiert betreut.

Neben einer kompetenten, physiotherapeutischen Beratung und Therapie können Sie beim gesundheitsorientierten Geräte- und Cardio-Training Kraft aufbauen, Ihre Ausdauer steigern und Ihre Gesundheit verbessern. Wir helfen Ihnen dabei!

Ihre Vorteile als Mitglied des Gesundheits-Clubs:

- günstiger 2-Stunden-Frühstart der Therme während der gesamten Öffnungszeiten buchbar;
- tägliche Nutzung des Gesundheits-Clubs;
- vierteljährliche Anpassung des Trainingsplans;
- Betreuung Ihres Trainings durch das Gesundheits-Team (Betreuungs-Zeiten laut Aushang);
- kostenloser Heilwasser-Ausschank der Wiesenquelle im Gesundheits-Club;

Mitgliedschaft & Preise

Vertragslaufzeiten	24 Monate	12 Monate	6 Monate
Gesundheits-Club „Classic“	24,90 €	29,90 €	34,90 €
Gesundheits-Club „Comfort“ inkl. 15% Ermäßigung Therme	29,90 €	34,90 €	39,90 €

alle Preise verstehen sich pro Monat

Die Mitgliedschaft **Gesundheits-Club „Comfort“** beinhaltet eine 15%-ige Ermäßigung auf die Eintritts-Preise der Therme Bad Steben:

- beliebig oft gültig
- gültig für Wasserwelten, Sauna & Wellness-Dome
- gültig für alle Tarife (außer Sondertarife)

Voraussetzung für die Mitgliedschaft im Gesundheits-Club ist ein Eingangs-Check, der mit einer einmaligen Aufnahmegebühr verbunden ist. (siehe nächste Seite)





Therapie- und Trainings-Angebote



Aufnahme-Gebühr (einmalig)
Voraussetzung für eine Mitgliedschaft

- Individuelle Einführung in das Geräte-Training
- Erstellung eines Trainingsplans

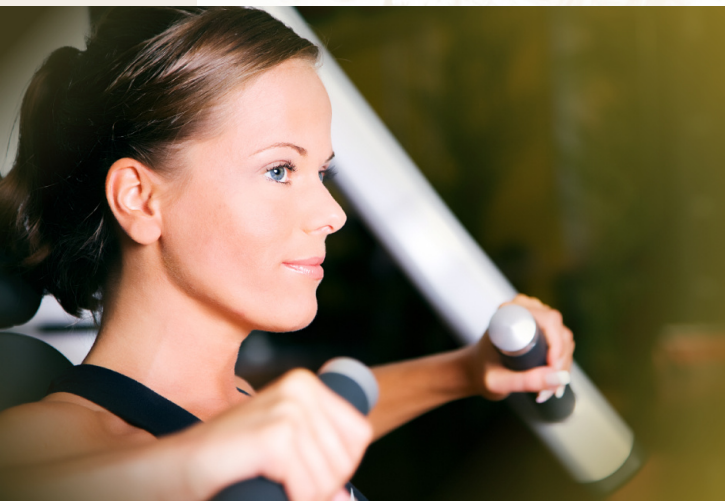
29,90 €

Personal-Training

Dauer 60 Min.

49,00 €

für Club-Mitglieder 34,90 €





Fitness- & Kurs-Angebot

Preise Fitness

für Nicht-Mitglieder

Einführung in das Geräte-Training

Voraussetzung zum Training im Gesundheits-Club, nur in Verbindung mit einer 10er Karte möglich.

- Erstellung eines Trainingsplans
- Einweisung in das Geräte-Training **14,90 €**

10er Karte Fitness

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einführungs-Training **75,00 €**

Einzelkarte Fitness

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einführungs-Training **9,00 €**

Gesundheits-Start (nur mit Gastkarte)

1 x Einweisung in das Geräte-Training (in der Gruppe)
1 x freies Geräte- und Cardio-Training **20,00 €**

Gesundheits-Urlaub (nur mit Gastkarte)

1 x Einweisung in das Geräte-Training (in der Gruppe)
3 x freies Geräte- und Cardio-Training
1 x Eintritt Wasserwelten (2 Std.) **40,00 €**

Stillegung Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft im Gesundheits-Club kann gegen eine monatliche Gebühr von **5,00 €** jederzeit stillgelegt werden.



Öffnungszeiten

Gesundheits-Club
täglich 9.00 bis 21.00 Uhr

Physio-Therapie
Termine auf Anfrage

Therme

- **Wasserwelten**
täglich 9.00 bis 22.00 Uhr
- **Saunaland & Wellness-Dome**
täglich 10.00 bis 22.00 Uhr



In Ergänzung

Kursangebote in Therme
& Gesundheitszentrum

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 und regen den Fettstoffwechsel an.

	Wann	Einzel-Kurs	8-er Kurs*
Aqua Power Fitness	Di 18.30 Uhr Di 19.15 Uhr Mi 18.00 Uhr Fr 17.30 Uhr	16,00 €	102,00 €
Aqua Jogging	Mi 18.45 Uhr Fr 18.15 Uhr	16,00 €	102,00 €
Gelenk schonendes Aquatraining	Mi 9.15 Uhr Mi 10.00 Uhr Mi 10.45 Uhr	16,00 €	102,00 €

* Geschlossene 8-er Kurse. Terminierung notwendig:
im Service-Center oder unter Telefon 09288 960-0.
Start der Kurse siehe www.therme-bad-steben.de

Aqua-Prävention macht sich bezahlt

Ab 7 Teilnahmen können die Kurse Aqua Jogging, Aqua Power & Gelenkschonendes Aquatraining mit bis zu 75 Euro bezuschusst werden. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Aqua Kurse fit & fun

	Wann	Einzel-Karte	8-er Karte
Aqua Zumba	Do 19.00 Uhr	14,00 €	90,00 €
Aqua Biking*	Do 18.00 Uhr	16,90 €	90,00 €

Bewegung, Rücken & Entspannung

	Wann	Einzel-Karte	10er-Karte
Rückenschule*	Mo 19.00 Uhr	9,90 €	85,00 €

* Anmeldung erforderlich: im Service-Center oder unter Telefon 09288 960-0. Weitere Termine auf Anfrage.





Training, Therapie & vieles mehr

Training

- Muskelaufbau- & Haltungs-Training
- Herz-Kreislauf-Training
- Bewegungstraining (in der Gruppe)
- Rückenschule (in der Gruppe)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (in der Gruppe)
- Aqua-Training (Aqua-Power, Aqua-Jogging, Aqua-Biking, gelenkschonendes Aqua-Training)
- Präventionskurse in Zusammenarbeit mit Krankenkassen

Therapie

- Individuelle, ganzheitliche Trainingsplanung
- Betreuung durch Wellness- & Physio-Therapeuten sowie Fitnesstrainer

... und vieles mehr

- Ausdauer-Geräte – Laufband, Fahrrad-Ergometer, Cross-Trainer, Ruder-Ergometer, Stepper
- Krafttraining an Geräten, mit Hanteln oder ohne Gewichte
- Gymnastikraum
- Therme mit Vitalhalle für Aqua-Training
- Wellness-Dome
- Physiotherapie mit Einzel-Behandlungsräumen
- Badeabteilung für Moor- und Mineralheilbäder sowie Hydrotherapie
- Wellness-Zentrum
- klimatisierter Ruheraum



Kontakt & Beratung

Bayerisches Staatsbad Bad Steben
Badstr. 31 · 95138 Bad Steben

Tel. 09288 960-0 · Fax 09288 960-10
www.therme-bad-steben.de
info@therme-bad-steben.de