

Präventionsangebote

ZPP ZERTIFIZIERT*

Aquafitness

Unser zertifizierter Aquafitness-Kurs im 1,35m tiefen Bewegungsbecken der *Therme Miriquidi* kombiniert intensive und ruhige Übungen aus Aquajogging und Wassergymnastik. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit, Koordination und Kraft trainiert während die Gelenke geschont werden.

KURSDetails:

- 10 Kurseinheiten à 90 min.
= 45 min. Training unter therapeutischer Anleitung und 45 min. freies Schwimmen

Preis
150 Euro
pro Person

Kräftigungszirkel

In unserem zertifizierten „Wieserbader Präventionszirkel“ trainieren Sie unter therapeutischer Anleitung an modernen Geräten die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ziel ist es, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

KURSDetails:

- 10 Kurseinheiten à 90 min.
- Themen: Kraftausdauer, Sturzprophylaxe, Gewichtsregulation, Gelenkschutz und Wirbelsäulengesundheit

Preis
139 Euro
pro Person

Anmelden
& FIT WERDEN!



www.wiesenbad.de/medfiz

* Diese Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Dieses Prüfsiegel wird als Zertifizierung für Präventionskurse vergeben, welche den Präventionsrichtlinien der gesetzlichen Krankenkassen entsprechen und somit in der Regel bezuschusst werden. Wir empfehlen Ihnen daher vor Anmeldung eine Bezuschussung bei Ihrer Krankenkasse zu hinterfragen.

Wieserbader MedFiZ

WE MAKE FIT!

Kontaktieren Sie uns!

WIR SIND GERN FÜR IHRE ANFRAGEN DA.

TELEFON:

037 33 • 504 / 1702

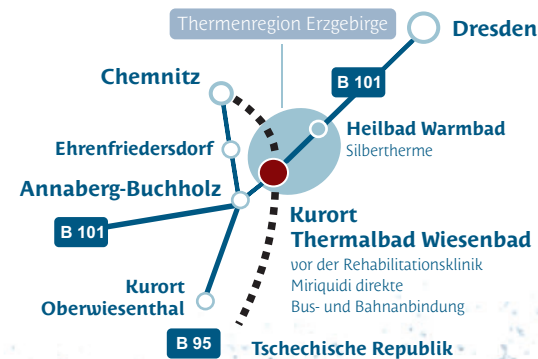
E-MAIL:

medfiz@wiesenbad.de

INFOS & ANMELDUNG UNTER:

www.wiesenbad.de/medfiz

NEUES
GESUNDHEITS-
STUDIO IM
ERZGEBIRGE



Thermalbad Wiesbaden®
Gesellschaft für Kur und Rehabilitation mbH*

Freiberger Straße 33 • 09488 Thermalbad Wiesbaden

☎ 0 37 33 5 04 - 0 • 0 37 33 5 04 - 11 88

kur@wiesenbad.de • reha@wiesenbad.de

www.wiesenbad.de • www.thermalkraeuter.de • 01.04.2025

www.facebook.com/ThermalbadWiesbaden

www.instagram.com/thermalbad_wiesbaden/

* Unternehmen zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 und QMS-Reha®

Fotos: Kurgesellschaft Thermalbad Wiesbaden,
Wieserbader Chronik, Pixabay

Wieserbader®
MedFiZ

WE MAKE
FIT!

Ihr
Medizinisches
Fitness-Zentrum
im Erzgebirge!

Wieserbader MedFiZ



Thermalbad Wiesbaden®
Gesellschaft für Kur und Rehabilitation mbH

Herzlich willkommen
IM WIESENBADER MEDFIZ!

...dem neuen medizinischen Fitnesszentrum auf
Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness!

Entdecken Sie unsere großzügig angelegte Trainingsfläche ausgestattet mit neuen, hochmodernen Geräten, die Sie dabei unterstützen, Ihre **persönlichen Fitnessziele** zu erreichen.

Bei uns stehen **Gesundheit** und die **Freude an der Bewegung** im Mittelpunkt! Egal, ob Sie nach einer Verletzung wieder fit werden, körperliche Beschwerden lindern oder präventiv für Ihre Gesundheit sorgen möchten – wir haben die passenden Lösungen parat!

Unser erfahrenes und breit aufgestelltes Therapeuten-team steht Ihnen zur Seite, um **individuell** angepasste und ganzheitliche Trainingspläne zu erstellen. Wir verbinden Sporttherapie mit gezieltem Training, um Ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern. Auch **ambitionierte Sportler** finden bei uns optimale Trainingsbedingungen, um ihre Leistung zu steigern.

Lassen Sie sich von unseren **vielfältigen Angeboten** inspirieren und lernen Sie unser Team kennen!

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten!



Ihre

Susann Wiltzsch

Nelly Herrmann

Anna Zekuciová

Starke & individuelle TRAININGSANGEBOTE FÜR SIE



Basis-Training*

LASSEN SIE UNS LOSLEGEN!

Hier lernen Sie, Ihre **funktionellen Bewegungen** zu testen, wiederherzustellen und zu **optimieren**. Durch individuelle Trainingspläne und praxisorientierte Tests verbessern Sie gezielt Ihre Beweglichkeit – mit und ohne Equipment.

LEISTUNGEN:

- 1 sporttherapeutische Aufnahme
- 9 Trainingseinheiten à 90 min.

PREISE:

- Sportstudio-Eintritt:
139 € pro Person
- Inkl. Thermalbaden (1 h):
209 € pro Person



Aufbau-Training*

AUF GEHT 'S ZU NEUEN ZIELEN!

Setzen Sie Ihre **Fortschritte** aus dem Basiskurs fort und vertiefen Sie Ihre Trainingspraxis. Im Aufbaukurs wird das Training individuell weiter angepasst, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern und die **Bewegungsfähigkeit** zu erhalten.

LEISTUNGEN:

- 10 Trainingseinheiten à 90 min.

PREISE:

- Sportstudio-Eintritt:
99 € pro Person
- Inkl. Thermalbaden (1 h):
169 € pro Person



Schnupper-Training*

EINFACH MAL AUSPROBIEREN

Falls Sie sich noch nicht für ein Angebot entscheiden möchten, können Sie mit dem Schnuppertraining herausfinden, wie ein Training **individuell für Sie** aussehen könnte. Ergreifen Sie Ihre Chance!

LEISTUNGEN:

- 1 sporttherapeutische Aufnahme
- 2 Trainingseinheiten à 90 min.

PREISE:

- Sportstudio-Eintritt:
65 € pro Person
- Inkl. Thermalbaden (1 h):
85 € pro Person



JETZT
AKTIV
WERDEN!

Spezial-Training*

FIT WERDEN MIT UNTERSTÜTZUNG

Sie sind sich unsicher, ob ein Bewegungstraining aufgrund von **Vorbelastungen** (z. B. durch Kunstgelenke) in Frage kommt? Mit unserem Spezialtraining können Sie sich Gewissheit vom **Arzt** holen und trainieren mit **Betreuung im Fitness-Zentrum**.

LEISTUNGEN:

- 1 ärztliche Aufnahme
- 1 sporttherapeutische Aufnahme
- 1 Körperstrukturanalyse
- 9 Trainingseinheiten à 90 min.

PREISE:

- Sportstudio-Eintritt: 219 € pro Person
- Inkl. Thermalbaden (1 h): 289 € pro Person



Kontakt für Buchungsanfragen:

* Der Trainingsstart ist ab 01.11.25 möglich.

☎ 037 33 • 504 - 1503 oder 1506

✉ therapieplanung@wiesenbad.de