



Tages-Pauschale - Wellness für dich

Kraft der Mineralien

- ganztägiger Thermen- und Saunabesuch
- ein **entschlackendes Mineral-Salzbad für die Füße**, dazu reichen wir einen Kräutertee oder ein Mineralwasser
- eine **Mineralsalz-Ganzkörper-Peelingmassage und -Pflege**
- eine entspannende **Kopfhautmassage**
- eine **Problemzonenbehandlung** – Bauch oder Oberschenkel
- eine **Handmassage und Schlamm-Maske** für die Hände
- einmal Nutzung des Salinariums „Salina Vita“



Ganz bequem online bestellen auf unserer Homepage www.warmbad.de

GUTSCHEIN



neu

Preis: **94,00 €**

Geschenkidee

Zum Valentinstag

- ganztägiger Thermen- und Saunabesuch
- **Schokoladenpackung im Fürstenbad**, dazu wird ein Glas Sekt oder Saft gereicht
- je eine **Ganzkörper-Ölung mit warmen Rosenöl**; genießen Sie dazu einen **Obsteller** mit je einer Tasse heißer Schokolade

Zeit für Zweisamkeit

Preis 2 Personen: **82,50 €**

Auch als Gutschein erhältlich!



Präventionskurse 1. Halbjahr 2012

Bewegungsgewohnheiten

Rückenschule (alle Krankenkassen)

10 Kurseinheiten zu je 60 min

montags 18 – 19 Uhr 2.1. – 5.3., 12.3. – 21.5.

donnerstags 19 – 20 Uhr 29.3. – 7.6.

Aqua Compact (alle Krankenkassen)

8 Kurseinheiten zu je 45 min fortlaufend

montags 18.30 – 19.15 Uhr

2.1. – 20.2., 27.2. – 23.4., 30.4. – 2.7.

dienstags 19 – 19.45 Uhr 3.1. – 21.2.,

28.2. – 17.4., 24.4. – 19.6.

mittwochs 18.30 – 19.15 Uhr o. 19.15 – 20 Uhr

4.1. – 22.2., 29.2. – 18.4., 25.4. – 13.6.

donnerstags 18.30 – 19.15 Uhr o. 19.15 – 20 Uhr

5.1. – 23.2., 1.3. – 19.4., 26.4. – 21.6.

samstags 9 – 9.45 Uhr 7.1. – 25.2.,

10.3. – 28.4., 5.5. – 23.6.

Rückentraining im Bewegungsbad

(alle Krankenkassen)

8 Kurseinheiten zu je 45 min fortlaufend

montags 19.15 – 20 Uhr 2.1. – 20.2.,

27.2. – 23.4., 30.4. – 2.7.

Aqua Seniorengymnastik

8 Kurseinheiten zu je 45 min

mittwochs 9.30 – 10.15 Uhr 7.3. – 25.4., 2.5. – 20.6.

Nordic Walking für Einsteiger

inkl. Stockausleihe, 10 Kurseinheiten zu je 90 min

mittwochs 18 – 19.30 Uhr 28.3. – 30.5.

Pilates für Einsteiger (alle Krankenkassen)

10 Kurseinheiten zu je 60 min

mittwochs 18 – 19 Uhr 4.1. – 7.3., 14.3. – 16.5.

Seniorengymnastik

10 Kurseinheiten zu je 60 min

mittwochs 14 – 15 Uhr 14.3. – 16.5.

Stressmanagement

Entspannung/PMR (alle Krankenkassen)

10 Kurseinheiten zu je 60 min

dienstags 18 – 19 Uhr 20.3. – 29.5.

Ernährung

„Fit in Form“

Spezieller Kurs in der Gruppe

- 60 min Bewegungstraining

- 60 min Ernährungsberatung auf Nachfrage

Ernährungsberatung - Einzel

- für Schwangere 2 x 1 Std.

- bedarfsgerechte (gesundheitsorientierte)

Ernährung für Erwachsene 2 x 1 Std.

„4 Jahreszeiten“ Saunanacht

am **3. März 2012**
in der Silber-Therme Warmbad

Erleben Sie ein ganzes Jahr nur an einem Abend!

Von 18 Uhr bis 1 Uhr erwartet Sie ein buntes Programm rund um die Jahreszeiten mit abwechslungsreichen Saunaaufgüssen, Geschichten und Erzählungen in der Sauna, einem kulinarischen Ausflug am Buffet inklusive 1 Freigetränk, Livemusik u. v. m.!

Karten im Vorverkauf 25,50 € (inkl. Therapie)
Eintritt ab 18.00 Uhr 27,50 € (inkl. Therapie)

Ein wichtiger Hinweis: Der reguläre Saunabetrieb endet an diesem Tag 17.00 Uhr!

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 037369 151-15!



Physiotherapie

Fit in den Frühling



Sie haben sich vorgenommen im neuen Jahr mehr auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu achten?

Mit unseren Präventionskursen in der Silber-Therme Warmbad können Sie Ihre guten Vorsätze schnell in die Tat umsetzen!

Entdecken Sie Ihre eigene Leistungsfähigkeit und Ihre Belastungsmöglichkeiten. Die angebotenen Kurse in der Silber-Therme Warmbad reichen von z. B. Bewegungsangeboten, Stressmanagement bis hin zu Ernährungsberatung. Besonders ratsam sind Kurse im warmen Thermalheilwasser, die als Ganzkörpertraining zur Steigerung der allgemeinen Fitness dienen. Denn dank

der gelenkschonenden Bewegung im Thermalwasser ist der Kurs auch für alle geeignet die sonst wenig Sport treiben. Auch für Senioren, Schwangere oder Personen mit starkem Übergewicht ist so Bewegung und Konditionsaufbau möglich.

Die Kosten für die Präventionsangebote werden von vielen Krankenkassen übernommen.

Nutzen Sie die Angebote und werden wieder aktiv.

Wir beraten Sie gern!

Weitere Kursangebote und Informationen erhalten Sie in der Physiotherapie der Silber-Therme (Tel.: 037369 151-40).



Veranstaltungshöhepunkte 2012

3. März Saunanacht in der Silber-Therme

12. - 13. Mai **15. Kurparkfest** gemeinsam mit Thermalbad Wiesenbad, u. a. mit: Chamäleon, De Schal(l)is, Feuerwerk u. v. m.

1. Juni - 31. Aug. Super-Sommer-Preise

20. Mai - 26. Aug. kulturelle Veranstaltungen jeden Sonntag 15 Uhr auf dem Konzertplatz

8. Juli **Sommerkonzert** mit Rudy Giovannini

26. August **10. Open Air der Volksmusik** u. a. mit Alexander Rier aus Kastelruth, den Heidelbachtal-Musikanten ...

6. Oktober **Saunafest** in der Silber-Therme Warmbad

2. Dezember (1. Advent) **Pyramideanschieben** im Kurort Warmbad (16.00 Uhr)

(Änderungen vorbehalten)

