

Allgemeine Informationen

1. Dauer: 45 Min. Trockengymnastik und 45 Min. Wassergymnastik (inkl. 3 Stunden Badezeit)
2. Gebühr: 25,00 € pro Workshop
3. Termine: Treffpunkt im Gymnastikraum am Montag um 15:45 Uhr und Samstag um 9:30 Uhr
4. Details: Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und Badesachen mit
5. Anmeldung: An der Kasse oder E-Mail info@sonnenhof-therme.de

Öffnungszeiten ab Oktober 2023:

Thermenwelt

So. - Do. 8 – 21 Uhr

Fr. + Sa. 8 – 22 Uhr

Saunawelt

So. - Do. 10 – 21 Uhr

Fr. + Sa. 10 – 22 Uhr

Dienstag: Damensauna

Sonnenhof-Therme Bad Saulgau GmbH

Am Schönen Moos 1

88348 Bad Saulgau

Tel. 0 75 81/4839-0

info@sonnenhof-therme.de

www.sonnenhof-therme.de



Workshops

in der Sonnenhof - Therme

STADT
BAD
SAULGAU



Workshops

Mo., 22.01.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Schulter - Nacken - Workshop

Mo., 26.02.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Hüft - Knie - Workshop

Mo., 04.03.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Wirbelsäulen - Workshop

Mo., 15.04.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Entspannungs - Workshop

Sa., 04.05.2024 von 9:30 Uhr bis 11:15 Uhr
Schulter - Nacken - Workshop

Mo., 09.09.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Schulter - Nacken - Workshop

Mo., 14.10.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Hüft - Knie - Workshop

Mo., 04.11.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Wirbelsäulen - Workshop

Mo., 09.12.2024 von 15:45 Uhr bis 17.45 Uhr
Entspannungs - Workshop

Schulter - Nacken - Workshop

Durch unseren meist einseitigen Alltag sind Schmerzen in Schulter, Hals und Nacken schon beinahe zum Volksleiden geworden.

In diesem Workshop lernen Sie durch gezielte Übungen Ihre Haltung zu verbessern und gereizte Strukturen in Schulter und Nacken zu beruhigen.

Vervollständigt werden die Übungen der Trockengymnastik im Anschluss mit Übungen im Wasser.

Hüft - Knie - Workshop

Die meisten gelenkersetzende OPs finden in Hüfte und Knie statt. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen in Trockenübungen und Wasserübungen, wie Sie vorbeugend oder bei beginnender Arthrose positiv entgegenwirken können.

Wirbelsäulen - Workshop

Sie wollen Rückenschmerzen vorbeugen oder angehen? Ihren Rücken für den Alltag wappnen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit Trockengymnastik und Wassergymnastik bekommen Sie ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung und Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen.

Entspannungs - Workshop

Wenn der Alltag Sie mal wieder fest im Griff hat, dann dürfen Sie sich auf diesen Workshop freuen. Hier werden Übungen im Trockenen und im Wasser gezeigt, die Ihnen helfen werden sich zu entspannen und dem Alltagsstress etwas zu entfliehen.