



jordanbad
gibt dir so viel

Kursprogramm 2025

Prävention,
Gesundheit & Fitness

St. Elisabeth-Stiftung



UNSERE KURSE FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut,
muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp, Pfarrer

Das Jordanbad bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Kursprogramm. Training, Fitness, Prävention u.v.m. – Gesund & Fit. In unseren Fitness-, Trainings- und Thermenbereichen stehen Ihnen viele interessante Möglichkeiten zur Verfügung. Modern ausgestattet, mit neuesten Methoden oder unter professioneller Anleitung. Ganz zugeschnitten auf Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

Alle Gesundheitskurse sind zertifizierte Präventionskurse und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V.

UNSER TIPP

Für eine Kosten-
übernahme sprechen
Sie mit Ihrer
Krankenkasse

AQUAFIT

Spaß und Konditionstraining im Wasser für den gesamten Körper. Dieses gelenkschonende Training eignet sich ideal, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers zu beanspruchen. Optimal um Problemen vorzubeugen oder kleinere Probleme positiv zu beeinflussen. In der Kursgebühr ist auch der Eintritt in die Jordanbad Therme für 2,5 Stunden enthalten.

KURSSTART JANUAR

Dienstag	07.01.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Dienstag	07.01.2025	19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	08.01.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Mittwoch	08.01.2025	19:15 - 20:00 Uhr
Freitag	10.01.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Montag	13.01.2025	15:00 - 15:45 Uhr
Montag	13.01.2025	19:15 - 20:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		129,00 €

KURSSTART JANUAR

Donnerstag	09.01.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Montag	13.01.2025	8:15 - 9:00 Uhr
je Kurs 10 Termine		149,00 €

KURSSTART MÄRZ

Montag	31.03.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Montag	17.03.2025	15:00 - 15:45 Uhr
Dienstag	18.03.2025	19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	19.03.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Donnerstag	27.03.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Freitag	21.03.2025	8:15 - 9:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		129,00 €



AQUAFIT

KURSSTART SEPTEMBER

Montag	15.09.2025	15:00 - 15:45 Uhr
Dienstag	16.09.2025	19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	17.09.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Mittwoch	17.09.2025	19:15 - 20:00 Uhr
Freitag	19.09.2025	8:15 - 9:00 Uhr

je Kurs 8 Termine 129,00 €

KURSSTART SEPTEMBER

Montag	15.09.2025	8:15 - 9:00 Uhr
Donnerstag	18.09.2025	8:15 - 9:00 Uhr

je Kurs 10 Termine 149,00 €




jordanbad
gibt dir so viel

Therme

wohlfühlen
genießen
entspannen

Erleben und spüren Sie die gesundheitsfördernden Wirkungen unseres Thermalwassers aus über 1.000m Tiefe. Entspannen Sie sich im bis zu 39° warmen Wasser in Außen- und Innenbecken oder im gesundheitsfördernden Solebad. In unserem Saunaland finden Sie Oasen der Ruhe und Entspannung bei wohlthuender Wärme. Wir bieten Ihnen Abwechslung von der finnischen Aufguss-, der Kamin- und Kräutersauna bis zur sanften Dampfgrotte.

Die Jordanbad Therme – ein Genuss für Körper und Seele.

Unsere Öffnungszeiten und Angebote finden Sie auf www.jordanbad.de

St. Elisabeth-Stiftung



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING MIT & OHNE GERÄT

Durch dieses intensive Training in der Kombination mit Fitnessgeräten und Übungen ohne Geräte wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und Ihre Wirbelsäule beweglich. Ideal zur Vorbeugung oder auch Verbesserung von Wirbelsäulenproblemen.

KURSSTART JANUAR

Montag	13.01.2025	17:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	08.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr

je Kurs 8 Termine 112,00 €

KURSSTART MÄRZ

Montag	17.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	19.03.2025	19:00 - 20:00 Uhr

je Kurs 8 Termine 112,00 €

KURSSTART SEPTEMBER

Montag	15.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	17.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr

je Kurs 8 Termine 112,00 €

RÜCKENFIT

KLEINGERÄTE 8x

Das Beste für den Rücken! Durch den Einsatz von Kleingeräten wird Ihre Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert, die Haltung verbessert und Verspannungen sanft gelöst – für spürbar mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden!

KURSSTART JANUAR

Mittwoch	08.01.2025	17:00 - 18:00 Uhr
----------	------------	-------------------

je Kurs 8 Termine 99,00 €

KURSSTART MÄRZ

Mittwoch	19.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr
----------	------------	-------------------

je Kurs 8 Termine 99,00 €

KURSSTART SEPTEMBER

Mittwoch	17.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr
----------	------------	-------------------

je Kurs 8 Termine 99,00 €

KLEINGERÄTE 12x

KURSSTART JANUAR

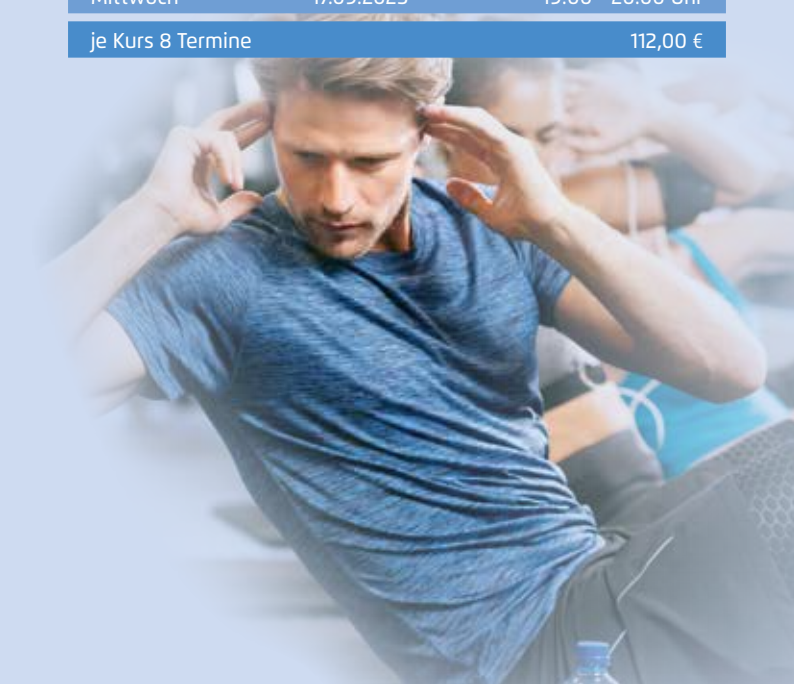
Donnerstag	09.01.2025	18:00 - 19:00 Uhr
------------	------------	-------------------

je Kurs 12 Termine 134,00 €

KURSSTART SEPTEMBER

Donnerstag	18.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr
------------	------------	-------------------

je Kurs 12 Termine 134,00 €



PHYSYOLATES

Eine anspruchsvolle, ganzheitliche Trainingsmethode für jedermann, die Teile der Physiotherapie, Yoga und Pilates beinhaltet. Diese Methode ermöglicht Ihnen natürliche Körperfunktionen und ein neues Bewegungsverhalten zurückzugewinnen oder Fehlhaltungen auszugleichen.

KURSSTART JANUAR

Donnerstag	09.01.2025	17:00 - 18:00 Uhr
------------	------------	-------------------

Donnerstag	09.01.2025	19:00 - 20:00 Uhr
------------	------------	-------------------

je Kurs 12 Termine	134,00 €
--------------------	----------

KURSSTART SEPTEMBER

Donnerstag	18.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr
------------	------------	-------------------

Donnerstag	18.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr
------------	------------	-------------------

je Kurs 12 Termine	134,00 €
--------------------	----------

PILATES

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf der Balance von Geist und Körper beruht. Ihre Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte Muskeln entspannt und gedehnt. Die Muskelbalance wird wieder hergestellt und die Haltung verbessert. Ideal auch für Rückenpatienten.

KURSSTART JANUAR

Montag	13.01.2025	10:00 - 11:00 Uhr
--------	------------	-------------------

je Kurs 10 Termine	119,00 €
--------------------	----------

KURSSTART SEPTEMBER

Montag	15.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr
--------	------------	-------------------

je Kurs 10 Termine	119,00 €
--------------------	----------



Viele weitere Infos
erhalten Sie hier:

Telefon 07351 343-0
info@jordanbad.de
www.jordanbad.de

PHYSIOTHERAPIE

Neben unserem großen Gesundheits- und Fitnessbereich bietet Ihnen das Therapiezentrum ein breites Spektrum an physiotherapeutischen Behandlungen.

Die physiotherapeutische Arbeit unserer Therapeuten ist gekennzeichnet durch individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapieprogramme. Unsere Therapeuten verfügen über ein vielfältiges Schwerpunktwissen sowie unterschiedliche Zusatzqualifikationen. Sie kümmern sich um Ihren Bewegungsapparat, indem Muskeln gelockert und gezielt aufgebaut bzw. nachhaltig gestärkt werden.

Unser Ziel ist es, die Ursachen Ihrer Beschwerden aufzuspüren, zu lösen und Ihnen wieder eine nachhaltige Beschwerdelinderung oder -freiheit zu ermöglichen.

Unsere Therapieleistungen:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Gerätgestützte Krankengymnastik
- Krankengymnastik im Wasser
- PNF-Therapie (neurolog. Behandlung)
- Bobath-Therapie (neurolog. Behandlung)
- Klassische Massage
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie
- Schlingentisch

Zusatzleistungen:

- Akupunkt-Meridian-Massage (AMM)
- Sympathikus-Therapie nach Dr. Heesch
- Körperzusammensetzungsanalyse
- Magnetfeldtherapie
- med. Trainingstherapie (MTT)
- med. Aufbautraining (MAT)
- StimaWell (Elektrostimulation für den Rücken)
- Kinesiotaping
- Sporttherapie

Im Anschluss:
Weitermachen!

Telefon 07351 343-0
info@jordanbad.de
www.jordanbad.de



jordanbad
gibt dir so viel

Fitness-Studio



Dabei bleiben,
gesund bleiben!

Profitieren Sie von unseren Trainings- und Fitnessangeboten, um nach Ihrer Behandlung langfristige gesundheitliche Erfolge zu erzielen.

Unsere erfahrenen Therapeuten erstellen mit Ihnen zusammen Ihr optimales, anschließendes Behandlungskonzept. Für einen maximalen, nachhaltigen Erfolg. Sprechen Sie Ihre Therapeuten an, sie beraten Sie gerne.

**Jordanbad Gesund & Fit – Deinen Körper
und Dich optimal trainieren**

Unsere Öffnungszeiten und Angebote
finden Sie auf www.jordanbad.de

St. Elisabeth-Stiftung



SIE MÖCHTEN NOCH MEHR FÜR SICH TUN?

In unserem großen Gesundheits- und Fitnessbereich mit ca. 280 m² bieten wir Ihnen viele abwechslungsreiche Angebote für Ihr persönliches Training, Fitness und Wohlbefinden. Unsere Schwerpunkte liegen unter anderem in der medizinischen Trainingstherapie und im Gesundheits- und Präventionstraining. Unser vollelektronischer Fitnessparcours eGYM bietet Ihnen einen maximalen Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten. Effektiv durch einfachste Handhabung und Abläufe. Probieren Sie es aus. Das Jordanbad Gesund & Fit-Team ist gerne für Sie da.

ÖFFNUNGSZEITEN

FITNESS	
Montag, Mittwoch, Donnerstag	8:00-22:00 Uhr
Dienstag und Freitag	7:00-22:00 Uhr
Samstag und Feiertag	9:00-18:00 Uhr
Sonntag	9:00-13:00 Uhr

THERAPIE	
Montag - Freitag	8:00-20:00 Uhr

THERAPIEVEREINBARUNG	
Montag - Donnerstag	8:00-17:00 Uhr
Freitag	8:00-15:00 Uhr

KENNEN SIE SCHON INBODY?

Lernen Sie in wenigen Minuten
Ihre körperliche Konstitution kennen!



Die Inhalte: Körperfett, Körpermineralien, Körperwasser-Analyse, Kalorien-Grundumsatz pro Tag, Segmentale Muskelmasse, Gesundheitszustand der Körperzellen, Skelettmuskelmasse, Viszeralfett u.v.m.

Das Konzept: Beratung • Individueller Ernährungs- & Trainingsplan
• kontinuierliche Betreuung • Erfolgskontrolle

INBODY KÖRPERZUSAMMENSETZUNGSANALYSE

Bodyscanning & Beratung Termine individuell buchbar	19,- €
--	--------

FITNESSVERTRAG

Wir bieten Ihnen eine perfekte Arena mit aktuellen Geräten, modernsten Trainingsmethoden und professioneller Begleitung. Sie haben die Auswahl zwischen verschiedenen Trainingsangeboten. Gesundheitsförderung, so, wie es perfekt für Sie und Ihren Arbeitsalltag passt.

PREIS	6 Monate	12 Monate
nur Fitness	79,00 €	69,00 €
Fitness & Therapie	119,00 €	109,00 €
	inklusive monatl. 8x Eintritt in Therapie für max. 2 Std.	
Fitness, Therapie & Sauna	129,00 €	119,00 €
	inklusive monatl. 5x Eintritt in Therapie mit Saunen, zeitlich unbegrenzt	

PREIS FIT AM MORGEN Mo - Fr 8-13 Uhr Sa 9-13 Uhr	6 Monate	12 Monate
nur Fitness	69,00 €	62,00 €
Fitness & Therapie	99,00€	89,00 €
	inklusive monatl. 7x Eintritt in Therapie für max. 2 Std.	
Fitness, Therapie & Sauna	119,00 €	109,00 €
	inklusive monatl. 4x Eintritt in Therapie mit Saunen, zeitlich unbegrenzt	

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- 55 Kardio- und Krafttrainingsgeräte
- eGym modernstes Zirkeltraining Konzept für einen schnellen Trainingserfolg
- Gymnastik- und Gesundheitskurse
- Physiotherapie
- Fitnesskursprogramme
- Direkter Zugang zu Jordanbad Therapie und Saunen



Starten Sie jetzt
Ihr persönliches
Fitnessprogramm!

Telefon 07351 343-0
info@jordanbad.de
www.jordanbad.de

NEW WORK BALANCE

Die neue Gesundheitsprävention in Ihrem Unternehmen









Wir alle möchten einen Job, der uns ausfüllt, persönlich fordert und in dem wir unsere individuellen Fähigkeiten einbringen können. Wir möchten von unserem Arbeitgeber gefördert werden sowie auch Lob und Kritik anbringen dürfen. Es ist uns wichtig, dass wir an unserem Arbeitsplatz, in unserem Unternehmen, in unserem Team und auch privat einen respektvollen, achtsamen und bewussten Umgang miteinander pflegen. Und das Wichtigste: Wir wollen nicht erst nach dem Feierabend aufblühen und uns von der Arbeit erholen.

Das Jordanbad macht es Ihrem Unternehmen so leicht wie nie zuvor. Getreu dem Motto „Jordanbad – gibt Dir so viel“, bieten wir Ihnen ein ganzheitliches BGF Angebot, das speziell auf Ihr Team abgestimmt wird. Wir arbeiten vertrauensvoll und wertschätzend mit Ihnen zusammen und zeigen Ihnen Methoden, Praktiken und Anwendungsweisen für die betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen.

Sinn geben, Orientierung schaffen, Menschlichkeit leben und erfahren – alles für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele, gesunde Mitarbeiter:innen sind das Herz jeden Unternehmens.

Wir arbeiten eng mit Krankenkassen zusammen und bieten zuschussfähige Präventionsprogramme nach §20 an.

Unsere Präventionsleistungen

-  Gesundheitsorientierte Führung
-  Gesundheitsprogramm online
-  Fitness
-  Bewegung
-  Körperanalyse
-  Workshops und Seminare
-  Gesundes Team
-  Ernährung, Stressprävention, Sozialkompetenz

**BGF Online?
Na klar!**

Viele Leistungen
bieten wir Ihnen auch
Online an.



Betriebliche Gesundheitsförderung

New Work Balance

- Online- und Präsenzangebote in allen Themenfeldern
- Die Themenfelder BGF: Bewegung / Ernährung / Entspannung / Stressbewältigung / Sozial- und Teamtraining
- Online, Outdoor
- Ernährung, Stressbewältigung
- Sonderkonditionen Fitnessvertrag

Gerne unterstützen wir Sie und schaffen gemeinsam Wohlbefinden, Begeisterung und Motivation für Ihr Team.

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie:

Telefon 07351 343-0
TeamNewWorkBalance@jordanbad.de
www.jordanbad.de



BKK VerbundPlus
ist offizieller Partner des
Gesundheitszentrums
Jordanbad!

**BKK
VerbundPlus**



jordanbad
gibt dir so viel

100%
Fitness für
Sie – bis zu 100%
Zuschuss*
durch uns

Verbündete für Ihre Fitness

Exklusive Vorteile für Versicherte der BKK VerbundPlus

Wer bei der BKK VerbundPlus krankenversichert ist profitiert von bis zu 100 Prozent Kostenerstattung für Kurse aus dem Gesundheitszentrum „Gesund & Fit“ im Jordanbad.

* förderfähige Kurse
2 x jährlich
max. 150 Euro je Kurs

Profitieren Sie von weiteren starken Leistungen

- + Wir sind auf den oberen Plätzen in den Vergleichs- und Bewertungsportalen zu finden. Seit Jahren genießen wir den Ruf als „Deutschlands beste Zahn(-kranken-)kasse“.
- + Und das bei einem attraktiven Beitragssatz, der schon immer unter dem Allgemeinen Beitragssatz der GKV liegt.

Interessiert?

Weitere Infos oder gleich Mitgliedsantrag ausfüllen unter
www.bkk-verbundplus.de oder telefonisch unter **07351 1824-0**