

AUFBAU UND INHALT DER KOMPAKTKUR

Woche 1 – Basiskurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise am Sonntag	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)				
Kurarzt (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Bewegungs-training KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Naturfango mit Massage (6)
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
Begrüßung/ Einführung (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	
Aktiv mit Aqua Fit (3)		Aktiv mit Nordic Walking (5)	Kurarzt (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Aktiv mit Aqua Fit (3)	
Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Naturfango mit Massage (6)		Naturfango mit Massage (6)	Traumreise (4)	
Traumreise (4)		Entspannung nach Jacobson (4)			

Woche 2 – Basiskurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Kurarzt (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)			
Bewegungs-training KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Bewegungs-training KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Naturfango mit Massage (6)
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde/ Verabschiedung“ (2)	
Aktiv mit Nordic Walking (5)	Kurarzt (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Aktiv mit Aqua Fit (3)		Aktiv mit Nordic Walking (5)	
Traumreise (4)	Naturfango mit Massage (6)	Entspannung nach Jacobson (4)	Naturfango mit Massage (6)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	

(1) Praxis des dem Teilnehmer zugewiesenen Arztes
 (3) Gymnastikbecken Therapiebad der Rottal Terme
 (5) Foyer Therapiebad der Rottal Terme
 (7) Aktivgarten Thermenwelt im Vitarium der Rottal Terme

(2) Besprechungsraum im Therapiebad der Rottal Terme
 (4) Ruheraum Therapiebad der Rottal Terme, 1. Obergeschoss
 (6) Therapiebad der Rottal Terme, 1. Obergeschoss
 (8) Sport- & Freizeitzentrum, Grabpointstraße, 84364 Bad Birnbach

Woche 3 – Auffrischungskurs nach 6 Monaten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kurarzt (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)	Kurarzt (Zeitfenster für alle Teilnehmer) (1)	Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)
	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Bewegungs-training KG am Gerät oder Bogenschießen (7,8)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Indikationszentrierte Patienten-Gesprächsseminare (2)	Naturfango mit Massage (6)
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Abreise
Traumreise (4)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde“ (2)	Entspannung nach Jacobson (4)	„Sprechstunde/Verabschiedung“ (2)	
Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)		Aktiv mit Nordic Walking (5)			Bewegungsheilbad als kontrollierte Selbstbehandlung (3)
Naturfango mit Massage (6)	Aktiv mit Aqua Fit (3)	Entspannung nach Jacobson (4)	Naturfango mit Massage (6)		

Termine*

AGES-Basiswochen	AGES-Auffrischer	Kursnummer
02.03. – 14.03.2020	31.08. – 05.09.2020	2020001
20.04. – 02.05.2020	19.10. – 24.10.2020	2020002
22.06. – 04.07.2020	14.12. – 19.12.2020	2020003
20.07. – 01.08.2020	25.01. – 30.01.2021	2020004
17.08. – 29.08.2020	22.02. – 27.02.2021	2020005
07.09. – 19.09.2020	08.03. – 13.03.2021	2020006
16.11. – 28.11.2020	17.05. – 22.05.2021	2020007
30.11. – 12.12.2020	31.05. – 05.06.2021	2020008
11.01. – 23.01.2021	12.07. – 17.07.2021	2021009
01.02. – 13.02.2021	02.08. – 07.08.2021	2021010
15.03. – 27.03.2021	13.09. – 18.09.2021	2021011
12.04. – 24.04.2021	11.10. – 16.10.2021	2021012
14.06. – 26.06.2021	13.12. – 18.12.2021	2021013
19.07. – 31.07.2021	17.01. – 22.01.2022	2021014
16.08. – 28.08.2021	14.02. – 19.02.2022	2021015
08.11. – 20.11.2021	09.05. – 14.05.2022	2021016
29.11. – 11.12.2021	30.05. – 04.06.2022	2021017

* Bitte beachten Sie aktuelle Änderungen und Ergänzungen unter www.badbirnbach.de/ages oder scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone nebenstehenden QR-Code.

