jordanbad
gibt dir so viel

Kursprogramm 2026



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 Kostenübernahme sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse

© ARTWORK STATION, Marketing mit Konzept

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		
Montag	12.01.2026	15:00 - 15:45 Uhr
Montag	12.01.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Dienstag	13.01.2026	8:15 - 9:00 Uhr
Dienstag	13.01.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	14.01.2026	8:15 - 9:00 Uhr
Mittwoch	14.01.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Freitag	16.01.2026	8:15 - 9:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		135,00 €

KURSSTART JANUAR		
Montag	12.01.2026	8:15 - 9:00 Uhr
Donnerstag	15.01.2026	8:15 - 9:00 Uhr
je Kurs 10 Termine		149,00 €

KURSSTART APRIL		
Montag	13.04.2026	8:15 - 9:00 Uhr
Montag	13.04.2026	15:00 - 15:45 Uhr
Dienstag	14.04.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	15.04.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Donnerstag	16.04.2026	8:15 - 9:00 Uhr
Freitag	17.04.2026	8:15 - 9:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		135,00 €

AQUAFIT

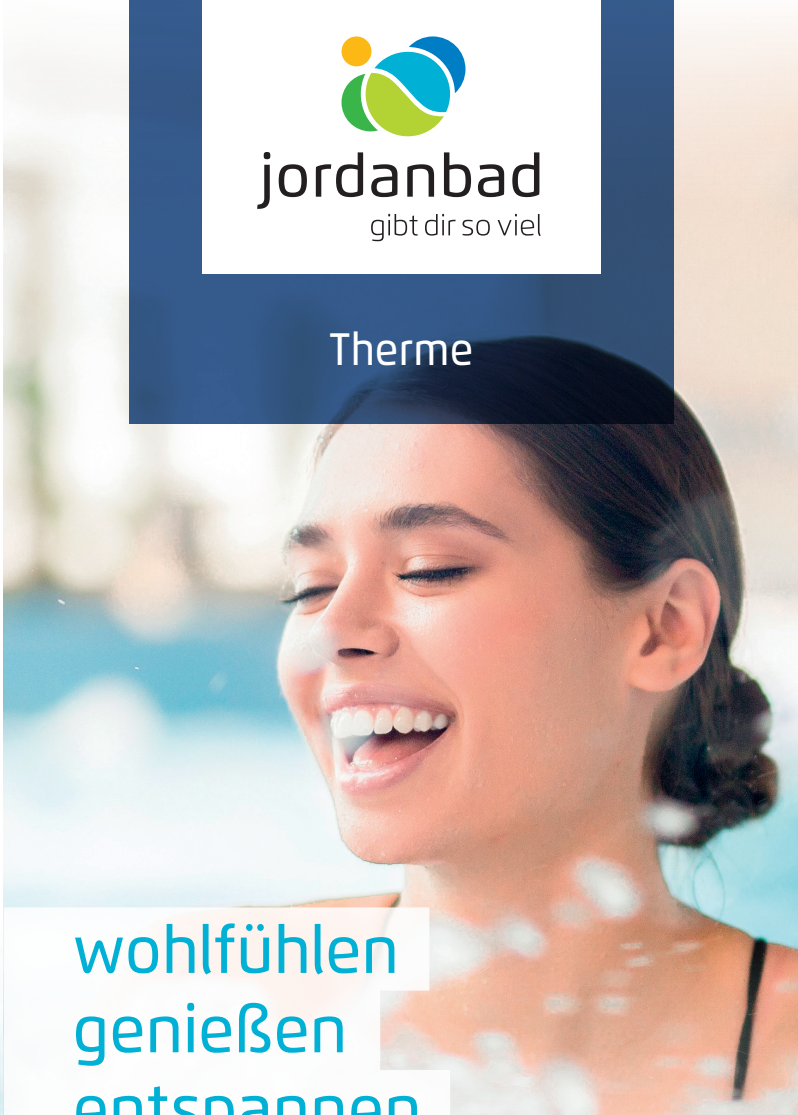
KURSSTART SEPTEMBER		
Montag	21.09.2026	15:00 - 15:45 Uhr
Dienstag	22.09.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Mittwoch	23.09.2026	19:15 - 20:00 Uhr
Freitag	25.09.2026	8:15 - 9:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		135,00 €

KURSSTART SEPTEMBER		
Montag	21.09.2026	8:15 - 9:00 Uhr
Donnerstag	24.09.2026	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 1.000 m 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 wohltuender 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		
Mittwoch	14.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		112,00 €

KURSSTART APRIL		
Mittwoch	15.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		112,00 €

KURSSTART SEPTEMBER		
Mittwoch	23.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		112,00 €



RÜCKENFIT

KLEINGERÄTE 8 x

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	14.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		99,00 €

KURSSTART APRIL		
Mittwoch	15.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		99,00 €

KURSSTART SEPTEMBER		
Mittwoch	23.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr
je Kurs 8 Termine		99,00 €

KLEINGERÄTE 12 x

KURSSTART JANUAR		
Donnerstag	15.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr
je Kurs 12 Termine		134,00 €

KURSSTART SEPTEMBER		
Donnerstag	17.09.2026	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	15.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	15.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr
je Kurs 12 Termine		134,00 €

KURSSTART SEPTEMBER		
Donnerstag	17.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	17.09.2026	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	12.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr
je Kurs 10 Termine		119,00 €

KURSSTART SEPTMEBER		
Montag	21.09.2026	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



MEDICAL YOGA

Deine Auszeit für Gesundheit, Kraft & innere Balance

Spüre, wie wohltuende Bewegung und bewusste Entspannung dir helfen, neue Energie zu schöpfen und dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Medical Yoga vereint sanfte Körperübungen, gezielte Atemtechniken und tiefe Entspannung zu einem ganzheitlichen Weg, Beschwerden wie Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen sowie Stress und Erschöpfung wirksam zu lindern. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, individuellem Tempo und therapeutischer Ausrichtung – ideal für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Die Übungen werden behutsam angepasst und sind auch für Anfänger_innen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen bestens geeignet.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

KURSSTART JANUAR		
Dienstag	13.01.2026	9:30 - 11:00 Uhr
je Kurs 10 Termine		149,00 €

KURSSTART OKTOBER		
Dienstag	06.10.2026	9:30 - 11:00 Uhr
je Kurs 10 Termine		149,00 €

QIGONG

Die 18 Ausdrucksformen der Harmonie (Shibashi). Qigong ist eine Bewegungskultur aus China und Bestandteil der Chinesischen Medizin. Die ruhigen und fließenden Bewegungen wirken sich harmonisierend auf körperlicher und emotionaler Ebene aus. Regelmäßiges Üben erweitert den Bewegungsraum der Gelenke sowie der Faszien. Somit können sich Spannungsschmerzen reduzieren. Qigong ist eine bewegte Meditationsform. Während des Übens beruhigen sich die Gedankenspiralen und die Atmung, der Blutdruck sowie Organfunktionen können sich wieder regulieren. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, können schnell erlernt und selbstständig geübt werden und können von Menschen in jedem Alter praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder/und weiche Schuhe. Getränk.

KURSSTART JANUAR		
Montag	12.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr
je Kurs 10 Termine		99,00 €

KURSSTART SEPTEMBER		
Montag	28.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr
je Kurs 10 Termine		99,00 €



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

Zusatzleistungen:

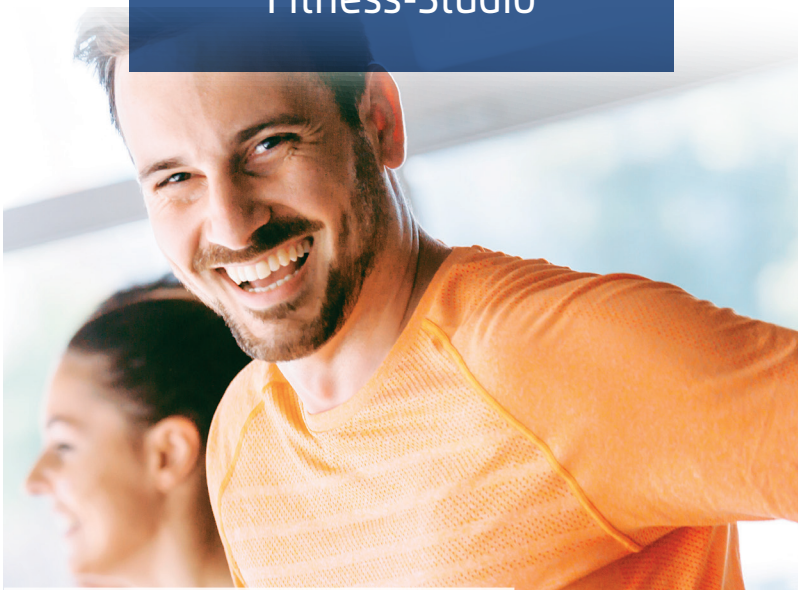
- Akupunkt-Meridian-Massage (AMM)
- Sympathikus-Therapie nach Dr. Heesch
- Körperzusammensetzungsanalyse
- Magnetfeldtherapie
- med. Trainingstherapie (MTT)
- med. Aufbautraining (MAT)
- StimaWell (Elektrostimulation für den Rücken)
- Kinesiotaping
- Sporttherapie

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 Fitnesspar-cours 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!

InBody
Erfolge werden sichtbar.

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 & Therme	119,00 €	109,00 €
	inklusive **monatl. 8 x Eintritt in Therme** für max. 2 Std.	
Fitness, Therme & Sauna	129,00 €	119,00 €
	inklusive **monatl. 4 x Eintritt in Therme mit Saunen**, zeitlich unbegrenzt	

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

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

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

eGYM

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.

jordanbad
gibt dir so viel

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

St. Elisabeth-Stiftung

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 % Kostenerstattung für Kurse aus dem Gesundheitszentrum „Gesund & Fit“ im Jordanbad.

* Förderfähige Kurse, 2 x jährlich mit 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“.
- Überdurchschnittliche Leistungen für Vorsorge & Gesundheitsförderung, ausgezeichnet mit „Sehr gut“ in Rankings.

Interessiert?

Weitere Infos unter **www.bkk-verbundplus.de**
oder telefonisch unter **07351 1824-0**
BKK VerbundPlus · Zeppelinring 13 · 88400 Biberach

Hier finden Sie unsere Gesundheitskurse: