

## Kursprogramm (inkl. Bad-Eintritt)

### Aqua-Fit

Minimum: 8 Teilnehmer, Maximum: 16 Teilnehmer  
Dem knochen- und gelenkschonenden Fitnessstraining liegt ein gezieltes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training zu Grunde. Ihre Fitness wird kontinuierlich gesteigert. Mit schwungvoller Musik gehen Ihnen die Übungen leicht von der Hand.



### Aqua-Power

Minimum: 8 Teilnehmer, Maximum: 16 Teilnehmer  
Beim Aqua-Drill werden alle Muskelgruppen aktiviert. Die Kombination aus Zirkeltraining und Kraftausdauertraining wird mit schwungvoller Musik und verschiedenen Geräten unterstützt.

### Aqua-Ladies-Fit/Aqua-Ladies-Fit für Schwangere

Minimum: 8 Teilnehmer (ab dem 4. Monat), Maximum: 16 Teilnehmer  
Der Präventionskurs, der oftmals von den Krankenkassen bezuschusst wird, hält Sie nicht nur in der Schwangerschaft fit. Es wird den schwangerschaftsbedingten Erscheinungen wie Rückenschmerzen, Thrombose, Schwangerschaftsdiabetes vorgebeugt. Gleichzeitig hilft der Kurs Nicht-Schwangeren dabei, einfach nur fit zu bleiben.

### Aqua-Rückenfit

Minimum: 8 Teilnehmer, Maximum: 16 Teilnehmer  
Wir bieten Ihnen knochen- und gelenkschonendes Fitnessstraining im Wasser. Durch gezielte Muskelaufbauübungen sowie Herz-Kreislauf-Training wird Ihre Fitness kontinuierlich gesteigert. Hierbei werden speziell die Muskelstrukturen des Rückens gestärkt.



### Aqua-Fit 50plus

Minimum: 8 Teilnehmer, Maximum: 16 Teilnehmer  
Suchen Sie Bewegungsspaß und Entspannung unabhängig von Jahreszeiten? Dann tauchen Sie ein in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers. Wassergymnastik ist eine ideale Sportart für die „Generation Silber“. Der Körper wird schonend belastet, da die Bewegungen im Wasser stattfinden und so deutlich erleichtert werden. Vor allem für die Gelenke ist dieser Sport äußerst vorteilhaft. Mit Aqua-Fit trainieren Sie Kondition, Herz und Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat.

### Anfänger-Schwimmkurs/Intensiv-Schwimmkurs

Alter: ab 5 Jahren  
Minimum: 6 Kinder, Maximum: 8 Kinder  
Ihr Kind wird mit dem Element Wasser und der richtigen Schwimm- und Atemtechnik vertraut gemacht. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Seepferdchenprüfung.



### Aufbaukurs

Alter: ab 5 Jahren  
Minimum: 6 Kinder, Maximum: 8 Kinder  
Aufbauend auf dem Anfänger-Schwimmkurs kann Ihr Kind seinen Schwimmstil weiter perfektionieren, Routine gewinnen und wichtige Dinge rund um das Thema „Sicherheit im Wasser“ lernen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das bronzene Schwimmabzeichen abzulegen.

## Kursübersicht morgens

**Ladies-Fit (AF Ladies-Fit):**  
**Start am 10. September 2010**  
Freitag, 8.15 bis 9.00 Uhr

**Aqua-Power, Kurs 2 (AP 2):**  
**Start am 17. September 2010**  
Freitag, 9.15 bis 10.00 Uhr

**Aqua-Fit 50plus, Kurs 1 (AF Plus 1):**  
**Start am 10. September 2010**  
Freitag, 10.15 bis 11.00 Uhr

## Kursübersicht abends

**Aqua-Fit, (AF):**  
**Start am 8. September 2010**  
Mittwoch, 19.00 bis 19.45 Uhr

**Aqua-Rückenfit (ARF):**  
**Start am 17. September 2010**  
Freitag, 19.00 bis 19.45 Uhr

**Aqua-Power, Kurs 1 (AP 1):**  
**Start am 8. September 2010**  
Mittwoch, 20.00 bis 20.45 Uhr

**Aqua-Power, Kurs 3 (AP 3):**  
**Start am 17. September 2010**  
Freitag, 20.00 bis 20.45 Uhr

## Kinder-Schwimmkurse

**Anfänger-Schwimmkurs 1 (AS1):**  
**Start am 4. September 2010**  
Samstag, 8.30 bis 9.15 Uhr  
Sonntag, 8.30 bis 9.15 Uhr

**Anfänger-Schwimmkurs 2 (AS2):**  
**Start am 4. September 2010**  
Samstag, 9.15 bis 10.00 Uhr  
Sonntag, 9.15 bis 10.00 Uhr

**Anfänger-Schwimmkurs 3 (AS3):**  
**Start am 30. Oktober 2010**  
Samstag, 8.30 bis 9.15 Uhr  
Sonntag, 8.30 bis 9.15 Uhr

**Anfänger-Schwimmkurs 4 (AS4):**  
**Start am 30. Oktober 2010**  
Samstag, 9.15 bis 10.00 Uhr  
Sonntag, 9.15 bis 10.00 Uhr

**Aufbaukurs (AK1):**  
**Start am 4. September 2010**  
Samstag, 10.15 bis 11.00 Uhr  
Sonntag, 10.15 bis 11.00 Uhr

**Aufbaukurs (AK2):**  
**Start am 7. September 2010**  
Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr  
Donnerstag, 17.00 bis 17.45 Uhr

**Aufbaukurs (AS3):**  
**Start am 30. Oktober 2010**  
Samstag, 10.15 bis 11.00 Uhr  
Sonntag, 10.15 bis 11.00 Uhr

**Aufbaukurs (AK4):**  
**Start am 2. November 2010**  
Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr  
Donnerstag, 17.00 bis 17.45 Uhr

**Kursgebühr für alle Kurse: 90,- € (inkl. Badeintritt)**  
Dauer der Kurse: je 10 Kurseinheiten à 45 min.

### Wichtige Informationen

Bei einigen unserer Kurse können bis zu 80% der Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse getragen werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Zur Teilnahme an unseren Kursen ist eine verbindliche Anmeldung nötig. Melden Sie sich einfach beim nächsten Besuch an. Unsere Mitarbeiter am Empfang informieren Sie gerne und helfen bei der Anmeldung. Oder einfach im Internet unter [www.sport-und-wellnessbad-kelsterbach.de](http://www.sport-und-wellnessbad-kelsterbach.de) bzw. per Fax unter 06107 3089 - 222 anmelden.



7 Tage – bei jedem Weiter

# Aktionen und Events

September bis  
Dezember 2010

mit Kursprogramm

Jetzt bis 22.00 Uhr geöffnet!  
Sauna-Preise gesenkt:  
Sparen sie 2,00 € pro Besuch

Sport- und Wellnessbad  
**KELSTERBACH**

# September

## Sauna-Spezial: Ladies' Day

**Dienstag, 7. September**

Lassen Sie sich von uns verwöhnen! Kostenlose Verwöhn-Aktionen jeweils von 10 bis 11 Uhr, 16 bis 17 Uhr und 20 bis 21 Uhr. Gönnen Sie sich eine Auszeit!

## Kinder-Sparkassen-Spielenachmittag

**Montag, 13. September, 15 bis 17 Uhr**

Wir bieten Spiele und Spaß im und am Wasser!

## 2-für-1-Aktion

**Mittwoch, 22. September**

Heute gilt bis 18 Uhr: Kommen Sie im „Doppelpack“ – die zweite Person erhält freien Eintritt in die Sauna- oder Badewelt (gleichwertig oder günstiger)!

## Mitternachtssauna

**Samstag, 25. September, 19 bis 24 Uhr**

Saunieren und entspannen bis Mitternacht – genießen Sie ganz besondere Aufgüsse und kleine Erfrischungen! Das Sportbad ist bis 22 Uhr geöffnet.

## Aktiv-Vormittag 50plus

**Donnerstag, 30. September, 9 Uhr bis 12 Uhr**

Lernen Sie verschiedene Formen der Wassergymnastik kennen und lassen sie sich durch einen Aktiv-Drink verwöhnen.

# Oktober

## Geldwertkarten-Aktions-Woche

**Montag, 4. Oktober bis Sonntag, 10. Oktober**

Sichern Sie sich in dieser Woche einen besonderen Vorteil, wenn Sie eine Geldwertkarte neu erwerben oder Ihre Geldwertkarte wieder aufstocken.

## Ferien-Familienplansch

**In der 1. Ferienwoche: Montag, 11. Oktober; Mittwoch, 13. Oktober; Freitag, 15. Oktober, jeweils 10 Uhr bis 14 Uhr**

Ein Mitmachprogramm für die Familie. Spiele und Wettkämpfe in der Badewelt. Familien-Mittagstisch in der Bad-Gastronomie zu günstigen Preisen.

## 2-für-1-Aktion

**Mittwoch, 20. Oktober (Beschreibung s. 22. Sept.)**

## Sauna-Spezial „Herbstanfang“

**Donnerstag, 21. Oktober, in der Sauna**

Entspannungs- und Verwöhn-Aktionen jeweils von 10 bis 11 Uhr, 15 bis 16 Uhr und 20 bis 21 Uhr. Genießen Sie den Herbstanfang.

## Studi-Woche

**Montag, 25. bis Freitag, 29. Oktober**

50 % Rabatt auf alle regulären Eintrittspreise gegen Vorlage des Studentenausweises. Erholt Euch von den ersten Vorlesungswochen bei uns im Bad oder entspannt in der skandinavischen Saunalandschaft.

## Mondscheinbaden

**Samstag, 30. Oktober, 19 Uhr bis 23 Uhr**

Baden bei Kerzenschein und romantischer Beleuchtung.

## Mitternachtssauna

**Samstag, 30. Oktober, 19 Uhr bis 24 Uhr**

Saunieren und entspannen bis Mitternacht – genießen Sie ganz besondere Aufgüsse und kleine Erfrischungen! Das Bad ist an diesem Tag bis 23.00 Uhr geöffnet.



Kreissparkasse  
Groß-Gerau



# November

## Aktiv-Vormittag 50plus

**Donnerstag, 4. November, 9 Uhr bis 12 Uhr**

Lernen Sie verschiedene Formen der Wassergymnastik kennen – und lassen Sie sich durch einen Aktiv-Drink verwöhnen.

## Kinder-Sparkassen-Spielenachmittag

**Montag, 8. November, 15 bis 17 Uhr**

Spiele und Spaß im und am Wasser. Animation durch geschultes Personal.

## Sauna-Spezial „Vitamine pur“

**Donnerstag, 18. November**

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Vitamin-Specials von 11 bis 12 Uhr, 16 bis 17 Uhr und 20 bis 21 Uhr! Genießen Sie fruchtige Kreationen – kulinarisch & als Aufguss.

## 2-für-1-Aktion

**Mittwoch, 24. November (Beschreibung s. 22. Sept.)**

## Mondscheinbaden

**Samstag, 27. November, 19 Uhr bis 23 Uhr**

Baden bei Kerzenschein und romantischer Beleuchtung.

## Mitternachtssauna

**Samstag, 27. November, 19 bis 24 Uhr (Beschreibung s. 25. Sept.)**

# Dezember

## Das Ideale Weihnachtsgeschenk

**Die Geldwertkarte mit satten Prozenten:**

Erhältlich als 50-, 100- oder 200-Euro-Karte mit bis zu 15% Rabatt auf alle Eintritte.

## Nikolaus-Spaß

**Montag, 6. Dezember, 15 bis 17 Uhr**

Überraschungen, Spiel und Spaß für unsere kleinen Besucher.

## Nikolaus-Schwimmen der DLRG

**Donnerstag, 9. Dezember, ab 16 Uhr**

Das Bad schließt für die Öffentlichkeit bereits um 15 Uhr. Danke für Ihr Verständnis. **Sauna geöffnet von 10 bis 22 Uhr.**

## 2-für-1-Aktion

**Mittwoch, 15. Dezember (Beschreibung s. 22. Sept.)**

## Mondscheinbaden

**Samstag, 18. Dezember, 19 Uhr bis 23 Uhr**

Baden bei Kerzenschein und romantischer Beleuchtung.

## Mitternachtssauna

**ACHTUNG: Nicht wie gewohnt am letzten Samstag im Monat!**

**Samstag, 18. Dezember, 19 Uhr bis 24 Uhr (Beschreibung s. 25. Sept.)**

## Weihnachtsfeier – betriebliche Schließung

**Dienstag, 21. Dezember**

Wir schließen heute bereits um 19.30 Uhr!

## Damensauna-Spezial „Beauty-Day“

**Dienstag, 21. Dezember, in der Sauna**

Kostenlose Verwöhn-Aktionen jeweils von 10 bis 11 Uhr, 15 bis 16 Uhr und 20 bis 21 Uhr.

## Herrensauna-Spezial

**Montag, 27. Dezember, in der Sauna**

Überraschungen für unsere Herren! Aktionen jeweils von 10 bis 11 Uhr, 15 bis 16 Uhr und 20 bis 21 Uhr. Alles, was ein Mann braucht!



Kreissparkasse  
Groß-Gerau



# Öffnungszeiten

## Herbst/Winter – Sport- und Wellnessbad (01.09. bis 31.05.)

Montag/Mittwoch/Freitag	14.00 bis 22.00 Uhr
Dienstag/Donnerstag	07.30 bis 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag	10.00 bis 22.00 Uhr

- Feiertage und Ferientage im Winter: Bad von 10.00 bis 22.00 Uhr (Frühschwimmen: ab 07.30 Uhr), Sauna von 10.00 bis 22.00 Uhr geöffnet.

## Sauna

Montag/Mittwoch/Freitag	14.00 bis 22.00 Uhr
Dienstag/Donnerstag	10.00 bis 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag	10.00 bis 22.00 Uhr

- **Montags Herrensauna, dienstags Damensauna (außer an Feiertagen)**

## Sonderöffnungszeiten während der Feiertage:

Tag der deutschen Einheit, 3. Oktober	10.00 bis 22.00 Uhr
Allerheiligen, 1. November	10.00 bis 22.00 Uhr
Heiliger Abend, 24. Dezember	geschlossen!
1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember	geschlossen!
2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember	10.00 bis 22.00 Uhr
Silvester, 31. Dezember	geschlossen!
Neujahr, 1. Januar 2011	geschlossen!

## Unser Zusatzplus

**Kostenlose Wassergymnastik** (außer in den Ferien und an Feiertagen): Di. und Do. um 11.00 Uhr (10 bis 15 Minuten)

**Gönnen Sie sich Entspannung bei verschiedenen Massagen. Anmeldung am Empfang oder unter Tel.: 06107 3089 – 0.**



**Sport- und Wellnessbad  
KELSTERBACH**  
Eigentümer: Stadt Kelsterbach

Kirschenallee 52  
65451 Kelsterbach  
Tel.: 06107 3089 – 0 (Zentrale)  
Fax: 06107 3089 – 222  
info@sport-und-wellnessbad-kelsterbach.de  
www.sport-und-wellnessbad-kelsterbach.de



GMF Gesellschaft für Entwicklung und  
Management von Freizeitsystemen mbH & Co.KG