

Kursprogramm (inkl. Bad-Eintritt)

Aqua-Fit - Minimum: 8 Teilnehmer

Dem knochen- und gelenkschonenden Fitnessstraining liegt ein gezieltes Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training zugrunde. Ihre Fitness wird kontinuierlich gesteigert. Mit schwungvoller Musik gehen Ihnen die Übungen leicht von der Hand.

Präventionskurs* - Minimum: 8 Teilnehmer

Durch den Auftrieb des wohltemperierten Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Man fühlt sich leichter, freier und doch gut gehalten und getragen. Nutzen Sie die Vorteile des Wassers auch bei eingeschränkter Fitness oder Beweglichkeit. Trainiert wird in der Gruppe bei flotter Musik!

Aqua-Rückenfit* - Minimum: 8 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

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.

Aqua-Jogging - Minimum: 8 Teilnehmer

Die Laufbewegungen im tiefen Wasser sollen gesundheitsorientierte Menschen ebenso ansprechen wie Fitnessorientierte. Besonders Übergewichtige oder Menschen mit Gelenkproblemen profitieren vom schwerelosen Sporttreiben im Schwebestand. Der Bewegungsablauf gleicht dem des Laufens an Land. Es geht eben alles nur etwa halb so schnell. Dabei erzielt man aber den zwei- bis dreifachen Trainingseffekt aufgrund des Wasserwiderstandes, gegen den man permanent arbeiten muss.

Anfänger-Schwimmkurs / Intensiv-Schwimmkurs

Alter: ab 5 Jahren, Minimum: 6 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

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 zur Seepferdchenprüfung.

Fortgeschrittenenkurs

Alter: ab 5-6 Jahren, Minimum: 6 Kinder

Voraussetzung für diesen Kurs ist das Seepferdchen. Termin nach Vereinbarung.

*Wichtige Informationen

Zur Teilnahme an unseren Kursen ist eine verbindliche Anmeldung nötig. Melden Sie sich einfach beim nächsten Besuch direkt an der Kasse an. Oder Sie wählen die Anmeldung über die Homepage unter www.sport-und-wellnessbad-kelsterbach.de

Kursübersicht

Keine Kurse
in den Ferien!

Aqua-Rückenfit (ARF):

Freitag 08.15 bis 09.00 Uhr

Präventionskurs (PK):

Freitag 09.15 bis 10.00 Uhr

Aqua-Fit 50plus, (AF 50):

Freitag 11.00 bis 11.45 Uhr

Freitag 11.45 bis 12.30 Uhr

Aqua Jogging

Freitag 17.00 bis 17.45 Uhr

Unser Zusatzplus

Kostenlose Wassergymnastik

(außer in den Ferien und an Feiertagen):
Di. und Do. um 11 Uhr (10 bis 15 Minuten)

Aqua Jogging

Mittwoch 18.00 bis 18.45 Uhr

Aqua-Fit (AF):

Mittwoch 19.00 bis 19.45 Uhr

Mittwoch 19.45 bis 20.30 Uhr

Kinder-Schwimmkurse

Kleingruppen-, Einzel- und Kompaktkurs auf Anfrage!

Intensivschwimmkurs in den Ferien.

Kinder-Schwimmkurs 1 (AS1):

Sa / So 09.30 bis 10.15 Uhr

Kinder-Schwimmkurs 2 (AS2):

Sa / So 10.30 bis 11.15 Uhr

Kinder-Schwimmkurs 3 (AS3):

Sa / So 11.30 bis 12.15 Uhr

Kinder-Schwimmkurs 4 (AS4):

Sa / So 12.30 bis 13.15 Uhr

Kinder-Schwimmkurs 5 (AS5):

Mo / Mi 16.00 bis 16.45 Uhr

Fortgeschrittenenkurs

Freitag 15.00 bis 15.45 Uhr

Kursgebühr für Gruppen-Kurse: 100,- € (inkl. Badeintritt)

Dauer der Kurse: je 10 Kurseinheiten à 45 min.

Einzelstunden Kinder

30 € (inkl. Badeintritt)

Kompakt-Kinder-Schwimmkurs

150 € (inkl. Badeintritt)

Alter: ab 5 Jahren, Maximum: 3 Kinder, Dauer: 6 Einheiten à 45 min.

Ihr Kind wird mit dem Element Wasser und der richtigen Schwimm- und Atemtechnik vertraut gemacht. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Seepferdchenprüfung.

Schwimmen / Training für Erwachsene

Einzelstunden Erwachsene

45 € (inkl. Badeintritt)

Stiltraining

In diesen Kursen geben wir Ihnen die Möglichkeit gezielt an Ihrer Schwimm- und Atemtechnik zu arbeiten. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer, die die gängigen Schwimmstile Brust und Kraul vertiefen wollen und ist nicht für Anfänger geeignet.

Schwimmkurs

In diesem Kurs werden Ihnen die Schwimmfertigkeiten in einem speziell auf Erwachsene zugeschnittenen Kurs vermittelt. Innerhalb einer kleinen Gruppe wird individuell auf die Probleme der Teilnehmer eingegangen. Nähere Infos und Termine auf Nachfrage.

Sport- und Wellnessbad KELSTERBACH

Aktionen und Events

Juni bis September 2018

Free WiFi

WiFi

ab Juni
in der Badewelt

Sommeröffnungszeiten - bei jedem Wetter:

Bad 10 bis 22 Uhr - Sauna 10 bis 22Uhr

Di / Do ab 7 Uhr

Mo / Mi / Fr ab 12 Uhr

Sommer-Ermäßigung
1. Juni bis 16. September '18
 2 Stunden zahlen –
 den ganzen Tag bleiben

Juni

Sauna-Spezial „Männer-Runde“

Montag, 4. Juni, 16 Uhr und 19.30 Uhr
 Spezielles Aufguss- und Überraschungsprogramm für ganze Kerle.

Sportlich in den Sommer

Donnerstag, 7. und 21. Juni, 9 bis 12 Uhr
 Lernen Sie verschiedene Formen der Wassergymnastik kennen und lassen Sie sich durch einen Aktiv-Drink verwöhnen.

Kinder-Sparkassen-Spielnachmittag

Samstag, 9. Juni, 14 bis 17 Uhr
 Spiel und Spaß im und am Wasser!



Sauna-Spezial: Lady's-Day

Dienstag, 19. Juni, 15 Uhr und 18.30 Uhr
 Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich von uns verwöhnen!
 Kostenlose Verwöhn-Aktionen um 15 Uhr und 18.30 Uhr.

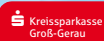
Sommernachtssauna

Samstag, 30. Juni, 19 bis 23.30 Uhr
 Saunieren und entspannen - freuen Sie sich außerdem auf besondere Aufgüsse, kleine Erfrischungen und genießen eine laue Sommernacht in unserem großen, schönen Saunagarten! Das Sportbad ist bis 22 Uhr geöffnet.

Juli

Kinder-Sparkassen-Spielnachmittag

Samstag, 14. Juli, 14 bis 17 Uhr
 Spiel und Spaß im und am Wasser!



Schmöker- und Bastelspaß im Sport- und Wellnessbad

Mittwoch, 18. bis Donnerstag, 19. Juli, 14 bis 16.30 Uhr
 Unter dem Motto „Die Bibliothek unterwegs...“ macht die Kinder- und Jugendbibliothek dieses Mal halt im Schwimmbad. Ob beim gemütlichen Vorlesen, eigenen schmökern, oder beim Basteln, dies ist garantierter Lese- und Bastelspaß in seiner spritzigsten Form.

Sommernachtssauna

Samstag, 28. Juli, 19 bis 23:30 Uhr
 Saunieren und entspannen - freuen Sie sich außerdem auf besondere Aufgüsse, kleine Erfrischungen und genießen eine laue Sommernacht in unserem großen, schönen Saunagarten! Das Sportbad ist bis 22 Uhr geöffnet.

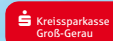
August

Sauna-Spezial „Männer-Runde“

Montag, 6. August, 16 Uhr und 19.30 Uhr
 Spezielles Aufguss- und Überraschungsprogramm für ganze Kerle.

Kinder-Sparkassen-Spielnachmittag

Samstag, 11. August, 14 bis 17 Uhr:
 Spiel und Spaß im und am Wasser!



Aktiv-Vormittag 50plus - Donnerstag, 16. und 30. August, 9 bis 12 Uhr

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

Sauna-Spezial: Lady's-Day

Dienstag, 21. August, 15 Uhr und 18.30 Uhr
 Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich von uns verwöhnen!
 Kostenlose Verwöhn-Aktionen um 15 Uhr und um 18.30 Uhr.

Sommernachtssauna - Samstag, 25. August, 19 bis 23.30 Uhr:

Saunieren und entspannen - freuen Sie sich außerdem auf besondere Aufgüsse, kleine Erfrischungen und genießen eine laue Sommernacht in unserem großen, schönen Saunagarten! Das Sportbad ist bis 22 Uhr geöffnet.

September

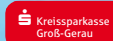
Sauna-Spezial „Männer-Runde“

Montag, 3. September, 16 Uhr und 19.30 Uhr
 Spezielles Aufguss- und Überraschungsprogramm für ganze Kerle.

Sommerabschluss

Kinder-Sparkassen-Spielnachmittag

Samstag, 8. September, 14 bis 17 Uhr: Spiel und Spaß im und am Wasser!



Sauna-Spezial: Lady's-Day

Dienstag, 11. September, 15 Uhr und 18.30 Uhr
 Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich von uns verwöhnen!
 Kostenlose Verwöhn-Aktionen um 15 Uhr und um 18.30 Uhr.

Aktiv-Vormittag 50plus - Donnerstag, 13. September, 9 bis 12 Uhr

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

Sommernachtssauna - Samstag, 15. September, 19 bis 23.30 Uhr:

Saunieren und entspannen - freuen Sie sich außerdem auf besondere Aufgüsse, kleine Erfrischungen. Das Sportbad ist bis 22 Uhr geöffnet.

Revision

Aufgrund unserer jährlichen Revision bleibt Bad und Sauna von Montag, 17. September bis Freitag, 28. September geschlossen!

Ab Samstag, 29. September ist wieder regulär für Sie geöffnet!

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Holen Sie sich die

Sommersaisonkarte oder Sommerferiensaisonkarte

Baden von Juni bis September bzw. während der Sommerferien so oft und lange Sie wollen zum günstigen Saisonpreis.

Sommer-Saisonkarte

gültig 1.6. bis 16.9.2018

Erwachsene:	90,00 €
Kinder ¹ , Ermäßigte ² :	54,00 €
Ermäßigte ¹ :	82,00 €
Familien ² (2 Erw., 2 Ki.)	234,00 €

Sommerferien-Saisonkarte

gültig 22.6. bis 5.8.2018

Erwachsene:	45,00 €
Kinder ¹ , Ermäßigte ² :	27,00 €
Ermäßigte ¹ :	40,50 €
Familien ² (2 Erw., 2 Ki.)	117,00 €

Öffnungszeiten in den Sommerferien

Offen für Sie vom 1.6. bis 16.9.2018

Mit Ausnahme der Feiertage gilt:

Badewelt:	10 bis 22 Uhr
Di / Do	7 bis 22 Uhr ³
Saunawelt:	10 bis 22 Uhr ²
Mo / Mi / Fr	12 bis 22 Uhr ¹

- ¹ montags: Herrensauna
- ² dienstags: Damensauna
- ³ Frühschwimmer

Waren Sie mit Ihrem Besuch bei uns zufrieden, dann bewerten Sie uns gerne unter:



Gab es eine Beanstandung, sprechen Sie uns bitte direkt an!



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