

Kursprogramm (inkl. Bad-Eintritt)

Aqua-Fit - Minimum: 8 Teilnehmer

Dem knochen- und gelenkschonenden Fitnesstraining 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 Fitnesstraining 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!
Intensivschwimmkurse 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.

managed by
GMF

Sport- und Wellnessbad
KELSTERBACH

Aktionen und Events

Januar bis März 2019



Januar

Herrensauna „Wenik-Aufguss-Zeremonie“

Montag, 14. Januar, 15 Uhr und 19 Uhr
Zelebrieren Sie mit uns den Klassiker der modernen Sauna-Kultur.

Aktiv-Tag

Donnerstag, 17. Januar
Fit werden - fit bleiben mit gelenkschonendem Fitness-Training
im Wasser für jeweils 20 Minuten:
09.00 Uhr: Aquafit / 10.30 Uhr: Aqua jogging / 17.30 Uhr: Aquafit

Damensauna „Wenik-Aufguss-Zeremonie“

Dienstag, 22. Januar, 13 Uhr und 18 Uhr
Zelebrieren Sie mit uns den Klassiker der modernen Sauna-Kultur.

Lange Sauna-Nacht „Apres Ski“

Samstag, 26. Januar, 19 bis 0.30 Uhr
Saunieren und entspannen mit besonderen Aufgüssen
bis Mitternacht.

Februar

Damensauna „Salz und Peeling“

Dienstag, 5. Februar, 13 Uhr und 18 Uhr
Das Salz-Peeling fördert die Durchblutung der Haut, alte Hautzellen
werden entfernt und die Mineralstoffe des Salzes regen den Stoff-
wechsel an. Die Haut wird rein, glatt und geschmeidig.

Aktiv-Tag

Donnerstag, 7. Februar
Fit werden - fit bleiben mit gelenkschonendem Fitness-Training
im Wasser für jeweils 20 Minuten:
09.00 Uhr: Aquafit / 10.30 Uhr: Aqua jogging / 17.30 Uhr: Aquafit

Valentinstag - Der Tag der Verliebten

Donnerstag, 14. Februar
Heute gilt für alle Pärchen bis 18 Uhr: Die zweite Person erhält
freien Eintritt in die Bade- und Saunawelt (gleichwertig oder günsti-
ger)! Genießen Sie in der Abenddämmerung ein Lichtermeer und in
der Gastronomie ein leckeres Valentinsmenü.

Herrensauna „Salz und Peeling“

Montag, 18. Februar, 15 Uhr und 19 Uhr
Das Salz-Peeling fördert die Durchblutung der Haut, alte Hautzellen
werden entfernt und die Mineralstoffe des Salzes regen den Stoff-
wechsel an. Die Haut wird rein, glatt und geschmeidig.

Mädchentreff JuZ im Sport- und Wellnessbad

Freitag, 22. Februar, ab 16 Uhr
Der besondere Kinder- und Jugendummittag.

Lange Sauna-Nacht „Eisblumen“

Samstag, 23. Februar, 19 bis 0.30 Uhr
Saunieren und entspannen mit besonderen Aufgüssen
bis Mitternacht.

März

Aktiv-Tag

Donnerstag, 7. März
Fit werden - fit bleiben mit gelenkschonendem Fitness-Training
im Wasser für jeweils 20 Minuten:
09.00 Uhr: Aquafit / 10.30 Uhr: Aqua jogging / 17.30 Uhr: Aquafit

Damensauna „Kaffeeklatsch“

Dienstag, 12. März, 13 Uhr und 18 Uhr
Freuen Sie sich auf besondere Aufgüsse.

Herrensauna „Bierpause“

Montag, 18. März, 15 Uhr und 19 Uhr
Freuen Sie sich auf besondere Aufgüsse.

Lange Sauna-Nacht „Sweets and Bitters“

Samstag, 23. März, 19 bis 0.30 Uhr
Saunieren und entspannen mit besonderen Aufgüssen bis Mitternacht.

DLRG Bezirksmeisterschaft

Samstag, 30. März, 9 bis 14 Uhr
Wegen der DLRG Bezirksmeisterschaft **öffnet die Badewelt
erst um 14.30 Uhr.** Saunawelt ab 10.00 Uhr geöffnet.



Öffnungszeiten

Winter / Frühjahr (16.9.2018 bis 31.5.2019)

	Sport- und Wellnessbad	Sauna
Mo ¹ / Mi ¹ / Fr	12 bis 22 Uhr	12 bis 22 Uhr
Dj ^{2,3} / Do ^{2,3}	07 bis 22 Uhr	10 bis 22 Uhr
Sa / So / Feiertage	10 bis 22 Uhr	10 bis 22 Uhr

Weihnachtsferien noch bis 12.1.2019

Bitte beachten Sie die Feiertagsregelung!

täglich ¹	10 bis 22 Uhr	10 bis 22 Uhr
Dj ^{2,3} / Do ^{2,3}	07 bis 22 Uhr	10 bis 22 Uhr

Feiertags- und Sonderöffnungszeiten:

Neujahr, Mo., 1.1.2019 geschlossen!
Samstag, 30.3.2019 Bad 14 bis 22 Uhr
> DLRG Bezirksmeisterschaft Sauna regulär geöffnet

Mit Ausnahme der Feiertage gilt:

- ¹ montags: Herrensauna
- ² dienstags: Damensauna
- ³ Frühschwimmertarif (max. 1,5 Std.)
letzter Check-in: 9 Uhr
- Abendtarif Bad (max. 1,5 Std.)
täglich ab 18 Uhr

Gönnen Sie sich Entspannung bei verschiedenen Massagen.
Anm. am Empfang oder unter Tel.: 06107 3089 - 0.

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