

## 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 Schwebzustand. 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.

### Wassergewöhnung\* - Alter: 5 bis 7 Jahre, Minimum: 6 Kinder

Teilnahmevoraussetzung: Sichtung durch den Schwimmlehrer  
Ihr Kind wird mit dem Element Wasser vertraut gemacht. Inhalte sind: Tauchen, unter Wasser ausatmen und Augen öffnen, Springen, Gleiten und Erlernen der Beintechnik für das Brustschwimmen mit Schwimmhilfen.  
Termine für die Sichtung durch den Schwimmlehrer auf Anfrage.

### Anfängerschwimmkurs\* - Alter: 5 bis 7 Jahre, Minimum: 6 Kinder

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an der Wassergewöhnung oder Sichtung durch den Schwimmlehrer. Inhalte sind: Üben der richtigen Beintechnik für das Brustschwimmen, Erlernen der Armtechnik und Gesamtbewegung sowie wichtige Dinge zum Thema „Sicherheit im Wasser“.  
Termine für die Sichtung durch den Schwimmlehrer auf Anfrage.

### Fortgeschrittenenkurs\*

Alter: 5 bis 7 Jahre, Minimum: 6 Kinder  
Voraussetzung für diesen Kurs ist das Seepferdchen.  
Das Kind muss mehr als eine 25m-Bahn Brustschwimmen können.

Schwimmkurse für Kinder bis 5 Jahre oder ab 8 Jahre auf Anfrage

## Kursübersicht

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  
Aqua-Fit (AF):  
Freitag 11.45 bis 12.30 Uhr  
Aqua Jogging (AJ 1)  
Freitag 17.00 bis 17.45 Uhr

## Kinder-Schwimmkurse

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

**Keine Kurse  
in den Ferien!**

Unser Zusatzplus  
Kostenlose Wassergymnastik  
(außer in den Ferien und an Feiertagen):  
Di. und Do. um 10.30 Uhr (10 bis 15 Min.)

Aqua Jogging (AJ 2)  
Mittwoch 18.00 bis 18.45 Uhr  
Aqua-Fit (AF):  
Mittwoch 19.00 bis 19.45 Uhr  
Mittwoch 19.45 bis 20.30 Uhr

Fortgeschrittenenkurs 1 (FS1)  
Freitag 15.00 bis 15.45 Uhr  
Fortgeschrittenenkurs 2 (FS2):  
Sa / So 13.30 bis 14.15 Uhr  
Kinder-Schwimmkurs 5 (AS5):  
Mo / Do 16.00 bis 16.45 Uhr  
Kleingruppe Kinder 6 (AS6)  
Mo / Do 17.00 bis 17.45 Uhr

Intensivkurs in den Ferien auf Anfrage!

**Kursgebühr für Gruppen-Kurse: 100,- € (inkl. Badeintritt)  
Dauer der Kurse: je 10 Kurseinheiten à 45 min.**

### Kompakt-Schwimmkurs 150 € (inkl. Badeintritt)

Alter: nach Absprache, Maximum: 3 Teilnehmer, Dauer: 6 Einheiten à 45 min.  
Die Teilnehmer werden in kleiner Gruppe mit dem Element Wasser und der richtigen Schwimm- und Atemtechnik vertraut gemacht. Termine auf Anfrage.

#### \*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](http://www.sport-und-wellnessbad-kelsterbach.de)

**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

## Aktionen und Events

Juni bis September 2019



**Sommeröffnungszeiten - bei jedem Wetter:**

**Bad 10 bis 22 Uhr - Sauna 10 bis 22 Uhr**

Di / Do ab 7 Uhr

Mo / Mi / Fr ab 12 Uhr

## Sommer-Ermäßigung

1. Juni bis 8. September '19

2 Stunden zahlen –  
den ganzen Tag bleiben

## Juni

### Wartungsarbeiten!

Aufgrund unaufschiebbarer Wartungsarbeiten am auffahrbarem Dach, bleibt Bad und Sauna von Montag, 3. Juni bis Donnerstag, 6. Juni geschlossen!

Ab Freitag, 7. Juni ist wieder regulär für Sie geöffnet!

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

### Herrensaua

Montag, 17. Juni, 15 Uhr und 19 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Damensaua

Dienstag, 18. Juni, 13 Uhr und 18 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Sportlich in den Sommer

Donnerstag, 13. und 27. Juni, 9 bis 12 Uhr

Fit werden - fit bleiben mit gelenkschonendem Fitness-Training

### Lange Sauna-Nacht

Samstag, 29. Juni, 19 bis 23.30 Uhr

Saunieren und entspannen mit besonderen Aufgüssen bis Mitternacht.

## Juli

### Ferienstpaß im Sport- und Wellnessbad

Freitag, 5. / 12. / 19. / 26. Juli, 12 bis 16 Uhr

Ferien daheim mit Spiel und Spaß am und im Wasser.

### Herrensaua

Montag, 8. Juli, 15 Uhr und 19 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Damensaua

Dienstag, 16. Juli, 13 Uhr und 18 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Sommernachtssauna

Samstag, 27. Juli, 19 bis 23.30 Uhr

Saunieren und entspannen mit besonderen Aufgüssen bis Mitternacht.



## August

### Ferienstpaß im Sport- und Wellnessbad

Freitag, 2. August, 12 bis 16 Uhr

Ferien daheim mit Spiel und Spaß am und im Wasser.



### Aktionstage des KJB im Sport- und Wellnessbad

Montag, 5. bis Freitag, 9. August

Buntes Aktions- und Mitmachprogramm.

### Kelsterbacher Spielmobil

Freitag, 9. August

Der Kinder- und Jugendförderverein ist mit dem Kelsterbacher Spielmobil zur Gast im Sport- und Wellnessbad.

### Herrensaua

Montag, 5. August, 15 Uhr und 19 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Damensaua

Dienstag, 20. August, 13 Uhr und 18 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Sommernachtssauna

Samstag, 31. August, 19 bis 23.30 Uhr

Saunieren und entspannen mit besonderen Aufgüssen bis Mitternacht.

## September

### Herrensaua

Montag, 2. September 15 Uhr und 19 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

### Damensaua

Dienstag, 3. September, 13 Uhr und 18 Uhr

Freuen Sie sich auf ein spezielles Aufgussprogramm.

## Revision

Aufgrund unserer jährlichen Revision bleibt Bad und Sauna von Montag, 9. September bis Freitag, 27. September geschlossen!

Ab Samstag, 28. September ist wieder regulär für Sie geöffnet!

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



### Die NEUE Bonusaktion XXL

Montag, 30. Sep. bis Sonntag, 13. Okt.

Mit der neuen XXL Bonus Card gibt's statt zusätzlichen Gutscheinen jeweils 5% mehr Rabatt auf den regulären Eintritt.



Nutzen Sie Ihren Preisvorteil beim Sonderverkauf mit Extra-Bonus.

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 8.9.2019

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

### Sommerferien-Saisonkarte

gültig 29.6. bis 11.8.2019

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

## Öffnungszeiten in den Sommerferien

Offen für Sie vom 1.6. bis 8.9.2019

Mit Ausnahme der Feiertage gilt:

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

- <sup>1</sup> montags: Herrensaua
- <sup>2</sup> dienstags: Damensaua
- <sup>3</sup> 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

managed by  
**GMF**

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