

Natürlich genießen.



Natur-Solebad
Werne



Gesund und fit im Natur-Solebad Werne!

Nutzen Sie dazu auch unser Sologymnastik-Angebot:
Im Freibad in 6%-Sole oder im Hallenbad in 3%-Sole werden Sie mit Schwung und guter Laune von unseren Kursleitern fit gemacht.
Die Zeiten entnehmen Sie bitte unserem gesonderten Flyer.

Unser Tipp

Wie wäre es nach dem Kurs mit einem entspannenden Saunagang? – Der perfekte Ausklang!



Die Informationen zu unseren Kursen finden Sie auch im Internet unter www.solebad-werne.de.

Natur-Solebad Werne GmbH

Am Hagen 2
59368 Werne
Tel. 0 23 89/98 92-0
Fax 0 23 89/98 92-200
info@solebad-werne.de
www.solebad-werne.de



Betreiber:
Aquadark Management GmbH,
Münster

Der Verkauf der Eintrittskarten und Nebenleistungen erfolgt im Namen und auf Rechnung der Stadt Werne. Es gelten die an der Kasse ausgehängten Tarife. Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Stand: 10/2011

Schwimmkurse und Aquafitness
Frühjahr 2012

Aquafitnesskurse

Aquafitness ist ein sehr effektives und schonendes Ganzkörpertraining und sowohl für Einsteiger als auch für Trainierte geeignet. Es steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt die Muskulatur und macht vor allem Spaß!

Unsere Kurse sind im Sinne des §20 Abs. 1 SGB V als Präventionsangebote konzipiert und werden von einigen Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse nach. Eine Teilnahmebescheinigung wird am Ende des Kurses ausgestellt. Die Schwimmfähigkeit wird bei allen Angeboten vorausgesetzt.

Wir bieten drei verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Inhalten an. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei allen Aquakursen bei 10 Personen und sie sollten mindestens 16 Jahre alt sein.

Die Erstattung liegt im Ermessen der Krankenkasse im Rahmen ihrer derzeit gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen.



Präventionskurse

Aqua-DEEP

Hierbei handelt es sich um ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Tiefwasser. Mit Aquagürteln werden die Teilnehmer in schwebendem Zustand gehalten, wodurch das Training sehr schonend und entlastend für die Gelenke durchgeführt wird.

Anmeldung erbeten bis 28.12.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
AD1	13.01.-30.03.12	Fr	17.15-18.00	12 x 45 min.	120,- EUR

Aqua-BOP

In einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining werden die kritischen Körperzonen Bauch, Oberschenkel und Po effektiv modelliert um eine wohlgeformte Silhouette zu erhalten. Nach einer intensiven Aufwärmphase werden die betreffenden Muskel- und Körperpartien Punkt für Punkt gezielt gestärkt. Das Training schließt mit einer Entspannungsphase ab.

Anmeldung erbeten bis 28.12.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
AB1	13.01.-30.03.12	Fr	20.00-20.45	12 x 45 min.	120,- EUR

Aqua-TOOL

In diesem anspruchsvollen Programm in Flach- und Tiefwasser wird durch einen vielfältigen Geräteeinsatz in Kombination mit dem Widerstand des Wassers ein optimiertes Ganzkörpertraining durchgeführt. Zu fetziger Musik garantieren wir ultimativen Spaß und Stressabbau.

Anmeldung erbeten bis 28.12.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
AT1	13.01.-30.03.12	Fr	18.15-19.00	12 x 45 min.	120,- EUR

¹ Preis je Teilnehmer (zzgl. 6,- EUR Pfand für die Kurskarte)



Gesund und fit mit dem Kursprogramm des Natur-Solebades Werne

Anmeldung:

Das Natur-Solebad Werne bietet ein umfangreiches Kursangebot an. Suchen Sie sich den passenden Kurs für Ihre Fitness und Ihre Ziele aus. Viele Krankenkassen unterstützen Sie dabei mit einem finanziellen Bonus für Ihre Teilnahme. Bei gesundheitlichen Bedenken fragen Sie bitte vor Kursantritt Ihren Arzt. Bitte benutzen Sie dazu die beiliegende Anmeldekarte. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sollten bis zu den genannten Terminen erfolgen. Sollten im Anschluss noch Kursplätze frei sein, ist ein Einstieg in den Kurs jederzeit möglich. Die Kursgebühr berechnet sich dann anteilig nach den verbleibenden Terminen.



Kursbedingungen:

Wir behalten uns vor, einen Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen nicht anzubieten. Die fällige Kursgebühr ist vor der ersten Kursstunde an der Rezeption des Natur-Solebades zu entrichten. Zusätzlich zur Kursgebühr wird ein Pfand für die Kurskarte in Höhe von 6,- € erhoben, das bei Rückgabe der Karte erstattet wird. Der Badeintritt ist bei allen Kursen inklusive. Eine Nutzung des Bades vor oder nach dem Kurs ist möglich, sofern die Kurszeit innerhalb der normalen Öffnungszeiten liegt. Falls nicht an allen Kurseinheiten teilgenommen werden kann, können die verbliebenen Eintritte zu jeder beliebigen Zeit abgeschwommen werden. Die Übertragung auf einen Folgekurs ist nicht möglich. Die verbindliche Anmeldung kann bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Bei kurzfristigen Stornierungen oder Nichtantritt des Kurses wird der vollständige Betrag als Stornogebühr berechnet. An Feiertagen finden keine Kurseinheiten statt.

Weitere Informationen zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter www.solebad-werne.de.

Weitere Informationen zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter www.solebad-werne.de.



Baby- und Kleinkinderschwimmen

NEU!

ab ca. 3 Monaten

Sanfte Bewegung und Erleben des ureigenen Elements Wassers wirken positiv auf die motorische und mentale Entwicklung der Kleinsten. Es gelingen im Wasser alle Bewegungen mit Freude und Leichtigkeit. Für Vertrauen und Wohlgefühl von Eltern und Kind.

Das Babyschwimmen findet im Soleinnenbecken statt.

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
Babyschwimmen 3-6 Monate (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 02.01.2012					
BS1	17.01.-14.02.12	Di	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Babyschwimmen 6-9 Monate (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 02.01.2012					
BS2	19.01.-16.02.12	Do	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Babyschwimmen 3-6 Monate (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 10.02.2012					
BS3	28.02.-27.03.12	Di	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Babyschwimmen 6-9 Monate (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 10.02.2012					
BS4	01.03.-29.03.12	Do	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR

Kleinkinderschwimmen

NEU!

ab 1 Jahr

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
Schwimmen für 1-2 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 02.01.2012					
KKK1	17.01.-14.02.12	Di	13.30-14.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Schwimmen für 2-3 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 02.01.2012					
KKK2	19.01.-16.02.12	Do	13.30-14.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Schwimmen für 1-2 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 10.02.2012					
KKK3	28.02.-27.03.12	Di	13.30-14.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Schwimmen für 2-3 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 10.02.2012					
KKK4	01.03.-29.03.12	Do	13.30-14.15	5 x 45 min.	70,- EUR

Wassergewöhnung für Kinder

NEU!

von 3-5 Jahren

Die Kinder werden langsam mit dem Element Wasser vertraut gemacht und entdecken spielerisch den Spaß an der Bewegung im Wasser. Das Angebot gilt für Kinder gemeinsam mit einem Elternteil und ist die ideale Vorbereitung für einen Schwimmkurs.

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
Wassergewöhnung für 3-4 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 02.01.2012					
WG1	14.01.-11.02.12	Sa	11.00-11.45	5 x 45 min.	70,- EUR
Wassergewöhnung für 4-5 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 02.01.2012					
WG2	14.01.-11.02.12	Sa	12.00-12.45	5 x 45 min.	70,- EUR
Wassergewöhnung für 3-4 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 10.02.2012					
WG3	25.02.-24.03.12	Sa	11.00-11.45	5 x 45 min.	70,- EUR
Wassergewöhnung für 4-5 jährige (mit einem Elternteil)					
Anmeldung erbeten bis 10.02.2012					
WG4	25.02.-24.03.12	Sa	12.00-12.45	5 x 45 min.	70,- EUR



Kompaktkurse Osterferien

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
Anfängerkurs					
Anmeldung erbeten bis 16.03.2012					
OSK1	31.03.-14.04.12	tägl.*	09.00-09.45	10 x 45 min.	75,- EUR
Anfängerkurs					
Anmeldung erbeten bis 16.03.2012					
OSK2	31.03.-14.04.12	tägl.*	10.00-10.45	10 x 45 min.	75,- EUR
Fortgeschrittene ohne Seepferdchen					
Anmeldung erbeten bis 16.03.2012					
OFK3	31.03.-14.04.12	tägl.*	11.00-11.45	5 x 45 min.	40,- EUR
Fortgeschrittene mit Seepferdchen					
Anmeldung erbeten bis 16.03.2012					
OFK4	10.04.-14.04.12	tägl.*	11.00-11.45	5 x 45 min.	40,- EUR

* außer Sonn- und Feiertags

Schwimmkurse für Kinder

Schnell und mit Spaß schwimmen lernen – so sind unsere Kurse zur Nichtschwimmerausbildung konzipiert. In einer kleinen Gruppe von max. 7 Kindern pro Kurs wird die Technik des Brustschwimmens erlernt. Anmelden können Sie ihr Kind ab einem Alter von 5 Jahren. Erste Erfahrungen im Wasser sollten bereits vorhanden sein.

Anmeldung erbeten bis 02.01.2012

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
KSK1	17.01.-16.02.12	Di/Do	14.30-15.15	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK2	18.01.-17.02.12	Mi/Fr	15.00-15.45	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK3	18.01.-17.02.12	Mi/Fr	16.00-16.45	10 x 45 min.	75,- EUR

Anmeldung erbeten bis 10.02.2012

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
KSK4	28.02.-29.03.12	Di/Do	14.30-15.15	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK5	29.02.-30.03.12	Mi/Fr	15.00-15.45	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK6	29.02.-30.03.12	Mi/Fr	16.00-16.45	10 x 45 min.	75,- EUR



Schwimmkurse für Fortgeschrittene

Das Angebot für Fortgeschrittene richtet sich an alle Kinder ab 5 Jahre, die ihre Kenntnisse und Techniken im Schwimmen nach Abschluss eines Anfängerkurses vertiefen möchten.

Anmeldung erbeten bis 02.01.2012

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
FSK1	17.01.-14.02.12	Di	15.30-16.15	5 x 45 min.	40,- EUR
FSK2*	18.01.-15.02.12	Mi	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR
FSK3	20.01.-17.02.12	Fr	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR

Anmeldung erbeten bis 10.02.2012

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
FSK4	28.02.-27.03.12	Di	15.30-16.15	5 x 45 min.	40,- EUR
FSK5	29.02.-28.03.12	Mi	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR
FSK6*	02.03.-30.03.12	Fr	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR

* Kurse für Kinder, die noch kein Seepferdchen haben.