

Natürlich genießen.



Natur-Solebad
Werne



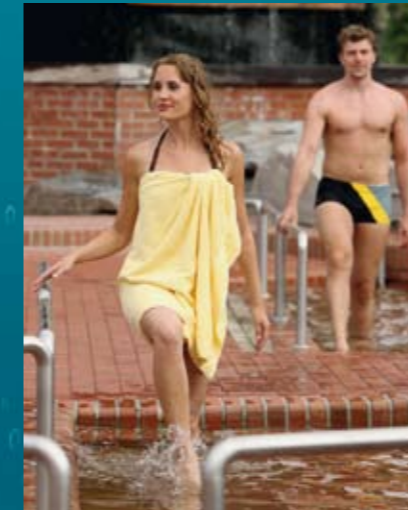
Schwimmkurse und Aquafitness 2010

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!



Nutzen Sie auch unser Kneipp-Angebot im Freibad von Mai bis September.

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

Natursolebad 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:
Aquapark 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: 10/2009

Schwimmkurse für Erwachsene

Die Angst vor dem Wasser nehmen und innere Blockaden überwinden – so sind die Schwimmkurse für Erwachsene konzipiert. Die maximale Teilnehmerzahl von 4 Personen ermöglicht entspanntes Schwimmen lernen in 10 Kurseinheiten ohne Leistungsdruck im Kreise Gleichgesinnter.

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheit-	Preis ¹
ESK1	03.05.-26.05.10	Mo/Mi/Fr	18.00–18.45	10 x 45 min.	110,- EUR
ESK2	21.06.-12.07.10	Mo/Mi/Fr	18.00–18.45	10 x 45 min.	110,- EUR
ESK3	27.08.-17.09.10	Fr/Mo/Mi	18.00–18.45	10 x 45 min.	110,- EUR

Anmeldeschluss jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn!

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



Präventionskurse

Aqua-DEEP

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

Anmeldeschluss für AD1 ist der 30.12.09, für AD2 ist der 07.04.10.

Kurs	Zeitraum ¹	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ²
AD1	08.01.-26.03.10	Fr	18.00–18.45	12 x 45 min.	105,- EUR
AD2	16.04.-02.07.10	Fr	18.00–18.45	12 x 45 min.	105,- 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.

Anmeldeschluss für AB1 ist der 30.12.09, für AB2 ist der 07.04.10.

Kurs	Zeitraum ¹	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ²
AB1	08.01.-26.03.10	Fr	20.15–21.00	12 x 45 min.	105,- EUR
AB2	16.04.-02.07.10	Fr	21.15–22.00	12 x 45 min.	105,- 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.

Anmeldeschluss für AT1 ist der 30.12.09, für AT2 ist der 07.04.10.

Kurs	Zeitraum ¹	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ²
AT1	08.01.-26.03.10	Fr	21.15–22.00	12 x 45 min.	105,- EUR
AT2	16.04.-02.07.10	Fr	20.15–21.00	12 x 45 min.	105,- EUR

¹ An Feiertagen finden keine Kurse statt.

² Preis je Teilnehmer (zzgl. 6,- EUR Pfand für die Kurskarte)



Gesund und fit mit dem Kursprogramm des Natur-Solebades Werne

Alle Kurse werden von qualifizierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt. Unser Angebot ist vielfältig und sehr zielgerichtet aufgebaut. Bitte entnehmen Sie den einzelnen Kursbeschreibungen, welches der richtige Kurs für Sie ist!

Anmeldung

Für alle Kursangebote ist eine schriftliche, verbindliche Anmeldung erforderlich. Bitte benutzen Sie dazu die beiliegende Anmeldekarte. Vergessen Sie nicht, die gewünschte Kursnummer, den Kursnamen und Ihre Personalien gut lesbar einzutragen. Über die Vergabe der Kursplätze entscheidet das Eingangsdatum der Anmeldung. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine schriftliche oder telefonische Bestätigung. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden wir Ihnen – sofern möglich – gerne eine Alternative anbieten.



Organisatorisches

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.

An Feiertagen finden keine Kurseinheiten statt. 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. Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl einen Kurs abzusagen.

Einige Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst – bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Möglichkeiten.

Wir empfehlen, vor Buchung eines Kurses die Zustimmung Ihres Arztes einzuholen.

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. Zum Abschluss des Schwimmkurses kann die Seepferdchen-Prüfung auf freiwilliger Basis abgelegt werden.

Anmeldeschluss jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn!

Start Januar

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
KSK1	12.01.–11.02.10	Di/Do	13.30–14.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK2	12.01.–11.02.10	Di/Do	14.30–15.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK3	13.01.–12.02.10	Mi/Fr	15.00–15.45	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK4	13.01.–12.02.10	Mi/Fr	16.00–16.45	10 x 45 min.	65,- EUR

Start Februar

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
KSK5	23.02.–25.03.10	Di/Do	13.30–14.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK6	23.02.–25.03.10	Di/Do	14.30–15.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK7	24.02.–26.03.10	Mi/Fr	15.00–15.45	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK8	24.02.–26.03.10	Mi/Fr	16.00–16.45	10 x 45 min.	65,- EUR

Kompaktkurs Osterferien

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
OSK1	27.03.–09.04.10	Di-Sa Mo	9.00–9.45 12.00–12.45	10 x 45 min.	65,- EUR
OSK2	27.03.–09.04.10	Di-Sa Mo	10.00–10.45 13.00–13.45	10 x 45 min.	65,- EUR

Start April

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
KSK9	20.04.–25.05.10	Di/Do	13.30–14.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK10	20.04.–25.05.10	Di/Do	14.30–15.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK11	21.04.–21.05.10	Mi/Fr	15.00–15.45	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK12	21.04.–21.05.10	Mi/Fr	16.00–16.45	10 x 45 min.	65,- EUR

Start Juni

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
KSK13	15.06.–15.07.10	Di/Do	13.30–14.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK14	15.06.–15.07.10	Di/Do	14.30–15.15	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK15	16.06.–16.07.10	Mi/Fr	15.00–15.45	10 x 45 min.	65,- EUR
KSK16	16.06.–16.07.10	Mi/Fr	16.00–16.45	10 x 45 min.	65,- EUR



Kompaktkurs Sommerferien

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
SSK1	19.07.–30.07.10	Di-Fr Mo	9.00–9.45 12.00–12.45	10 x 45 min.	65,- EUR
SSK2	19.07.–30.07.10	Di-Fr Mo	10.00–10.45 13.00–13.45	10 x 45 min.	65,- EUR
SSK3	02.08.–13.08.10	Di-Fr Mo	9.00–9.45 12.00–12.45	10 x 45 min.	65,- EUR
SSK4	02.08.–13.08.10	Di-Fr Mo	10.00–10.45 13.00–13.45	10 x 45 min.	65,- EUR
SSK5	16.08.–27.08.10	Di-Fr Mo	9.00–9.45 12.00–12.45	10 x 45 min.	65,- EUR
SSK6	16.08.–27.08.10	Di-Fr Mo	10.00–10.45 13.00–13.45	10 x 45 min.	65,- EUR

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

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

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ¹
FSK	ab 11.01.10	Mo	13.15–14.00	10 x 45 min.	65,- EUR
FSK	ab 15.01.10	FR	17.00–17.45	10 x 45 min.	65,- EUR

Hierbei handelt es sich um ein fortlaufendes Angebot. Eine Kurskarte berechtigt zu 10 Teilnahmen. (Nicht in den Ferien und an Feiertagen)

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



Aqua2in1

Bei einer Wohlfühltemperatur von ca. 32°C wird im Soleinnenbecken eine Gymnastik, die speziell auf die Bedürfnisse einer werdenden Mutter abgestimmt ist, durchgeführt. Bewegung, Entlastung und Entspannung stehen im Vordergrund dieses Angebots.

Anmeldeschluss für Aqua 2in1/1 ist der 02.01.10, für Aqua2in1/2 ist der 04.02.10

Schnupperkurs 2in1 (für werdende Mütter)

Kurs	Zeitraum ¹	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis ²
A2in1/1	15.01.–12.02.10	Fr	10.00–10.45	5 x 45 min.	50,- EUR
A2in1/2	19.02.–19.03.10	Fr	10.00–10.45	5 x 45 min.	50,- EUR

Weitere Aquafitnesskurse siehe Rückseite!

