

Natürlich genießen.



Natur-Solebad  
Werne



Schwimmkurse und Aquafitness  
2. Halbjahr 2011

### 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](http://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](mailto:info@solebad-werne.de)  
[www.solebad-werne.de](http://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: 08/2011

### 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 25.08.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis <sup>1</sup>
Aqua BOP 3	09.09.-14.10.11	Fr	18.15-19.00	12 x 45 min.	120,- EUR
	04.11.-14.12.11				

### 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 25.08.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis <sup>1</sup>
Aqua TOOL 3	09.09.-14.10.11	Fr	20.00-20.45	12 x 45 min.	120,- EUR
	04.11.-09.12.11				

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



### 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 25.08.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis <sup>1</sup>
Aqua DEEP 3	09.09.-14.10.11	Fr	17.15-18.00	12 x 45 min.	120,- EUR
	04.11.-09.12.11				

# 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](http://www.solebad-werne.de).



## Baby- und Kleinkinderschwimmen ab ca. 3 Monaten

**NEU!**

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	Preis¹
Babyschwimmen 3-6 Monate (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 22.08.2011					
BS1	13.09.-11.10.11	Di	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Babyschwimmen 6-9 Monate (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 22.08.2011					
BS2	15.09.-13.10.11	Do	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Babyschwimmen 3-6 Monate (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 24.10.2011					
BS3	08.11.-13.12.11	Di	12.30-13.15	5 x 45 min.	70,- EUR
Babyschwimmen 6-9 Monate (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 24.10.2011					
BS4	10.11.-15.12.11	Do	12.30-13.15	5 x 45 min.	75,- EUR



## Wassergewöhnung für Kinder von 3-5 Jahren

**NEU!**

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	Preis¹
Wassergewöhnung für 3-4 jährige (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 22.08.2011					
WG1	17.09.-15.10.11	Sa	11.00-11.45	5 x 45 min.	70,- EUR
Wassergewöhnung für 4-5 jährige (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 22.08.2011					
WG2	17.09.-15.10.11	Sa	12.00-12.45	5 x 45 min.	70,- EUR
Wassergewöhnung für 3-4 jährige (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 24.10.2011					
WG3	12.11.-10.12.11	Sa	11.00-11.45	5 x 45 min.	70,- EUR
Wassergewöhnung für 4-5 jährige (mit einem Elternteil) Anmeldung erbeten bis 24.10.2011					
WG4	12.11.-10.12.11	Sa	12.00-12.45	5 x 45 min.	75,- EUR



## 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 22.08.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis¹
KSK17	13.09.-13.10.11	Di/Do	13.30-14.15	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK18	13.09.-13.10.11	Di/Do	14.30-15.15	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK19	14.09.-14.10.11	Mi/Fr	15.00-15.45	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK20	14.09.-14.10.11	Mi/Fr	16.00-16.45	10 x 45 min.	75,- EUR

Anmeldung erbeten bis 24.10.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis¹
KSK21	08.11.-08.12.11	Di/Do	13.30-14.15	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK22	08.11.-08.12.11	Di/Do	14.30-15.15	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK23	09.11.-09.12.11	Mi/Fr	15.00-15.45	10 x 45 min.	75,- EUR
KSK24	09.11.-09.12.11	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 Anfänger-Kurses vertiefen möchten.

Anmeldung erbeten bis 22.08.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis¹
FSK13*	14.09.-12.10.11	Mi	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR
FSK14	16.09.-14.10.11	Fr	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR

Anmeldung erbeten bis 24.10.2011

Kurs	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Kurseinheiten	Preis¹
FSK15	09.11.-07.12.11	Mi	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR
FSK16*	11.11.-09.12.11	Fr	14.00-14.45	5 x 45 min.	40,- EUR

\* für Kinder mit Seepferdchen