



Aquacycling

Indoorcycling bei guter Musik und im Pool liegt bei uns voll im Trend. Dieser Sport trainiert das Herz-Kreislaufsystem, den Oberkörper und ist gut für die Koordination und Kondition. Diese positiven Effekte für den Körper werden durch den enormen Widerstand des Wassers erzielt. Durch ein regelmäßiges Training kann zusätzlich ein strafferes Hautbild erzielt werden.

KURS 1

Montag 18:00 Uhr	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.
Mittwoch 18:25 Uhr	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.
Freitag 18:00 Uhr	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.

KURS 2

Montag 18:00 Uhr	14.02.	21.02.	28.02.	07.03.	14.03.
Mittwoch 18:25 Uhr	16.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.
Freitag 18:00 Uhr	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.

KURS 3

Montag 18:00 Uhr	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.
Mittwoch 18:25 Uhr	02.11.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Freitag 18:00 Uhr	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.

Fitnesskurse

- Wassergymnastik für alle um 11.00 Uhr (außer Sa, So und Feiertage)

Weitere Kurse finden Sie in den Frühjahrs- und Herbstkursheften der VHS

Schwimmkurse auf einen Blick*

- Anfänger- Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren
- Aufbaukurse nach dem Seepferdchen zum Erreichen der nächsten Schwimmstufe (Bronze, Silber, Gold)
- Ferien-Crash-Kurse
- Wochenendkurse
- Schwimmkurse auch für Erwachsene

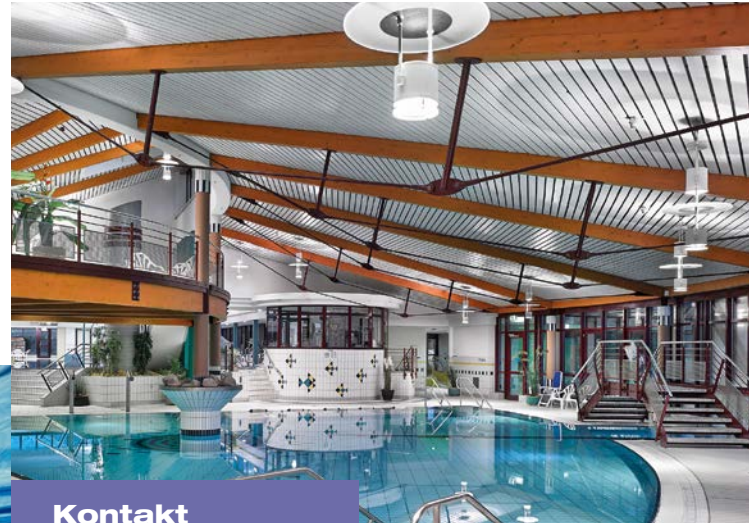


Was wir bieten

- 10-14 U-Einheiten
- 28 °C warmes Wasser
- 85 cm Wassertiefe
- lernen mit Spiel und Spaß
- erfahrene und qualifizierte Schwimmlehrer
- 1-2 mal wöchentliches Training
- bezahlbare Kursgebühr

Kosten

- 59,- € zzgl. Eintritt für das Kind
- verbindliche Anmeldung nur gegen Entrichtung der Kursgebühr



Kontakt

Solemio - Erlebnis- und Solebad

Am Exerzierplatz
21680 Stade
Tel 0 41 41 / 40 33 - 0
Fax 0 41 41 / 40 33 - 24

Aktuelle Eintrittspreise entnehmen Sie bitte den Informationen auf unserer Internetseite.



Stand 09/2021

Werktags

MONTAG & MITTWOCH

ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
13:45 Uhr + 15:00 Uhr + 16:15 Uhr

10.01.2022 - 16.02.2022
21.02.2022 - 30.03.2022
20.04.2022 - 30.05.2022
07.11.2022 - 14.12.2022

MONTAG & MITTWOCH

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
17:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

10.01.2022 - 16.02.2022
21.02.2022 - 30.03.2022
20.04.2022 - 30.05.2022
07.11.2022 - 14.12.2022

DIENSTAG & DONNERSTAG

ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
13:45 Uhr + 15:00 Uhr + 16:15 Uhr

11.01.2022 - 17.02.2022
22.02.2022 - 31.03.2022
21.04.2022 - 31.05.2022
20.09.2022 - 13.10.2022 (Dienstag bis Donnerstag)
08.11.2022 - 15.12.2022

DIENSTAG & DONNERSTAG

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
17:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

11.01.2022 - 17.02.2022
22.02.2022 - 31.03.2022
21.04.2022 - 31.05.2022
20.09.2022 - 13.10.2022 (Dienstag bis Donnerstag)
08.11.2022 - 15.12.2022

NUR FREITAG

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
14:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)
15:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)
16:30 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)

14.01.2022 - 01.04.2022
30.09.2022 - 16.12.2022



Wochenende

SAMSTAG & SONNTAG

ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
10:00 Uhr + 11:15 Uhr

08.01.2022 - 13.02.2022
19.02.2022 - 27.03.2022
05.11.2022 - 11.12.2022

SAMSTAG & SONNTAG

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
9:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

08.01.2022 - 13.02.2022
19.02.2022 - 27.03.2022
05.11.2022 - 11.12.2022



Ferienkurse

OSTERFERIEN

ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
10:15 Uhr + 11:15 Uhr

04.04.2022 - 19.04.2022 (täglich)
Karfreitag und Ostermontag entfällt!

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
8:15 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)
9:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

04.04.2022 - 19.04.2022 (täglich)
Karfreitag und Ostermontag entfällt!

SOMMERFERIEN

ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
9:15 Uhr + 10:15 Uhr + 11:15 Uhr

14.07.2022 - 29.07.2022 (Mo - Fr, außer Sa/So)

01.08.2022 - 16.08.2022 (Mo - Fr, außer Sa/So)
Hier entfällt der 9:15 Uhr Kurs

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
8:15 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)
9:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

14.07.2022 - 29.07.2022 (Mo - Fr, außer Sa/So)

01.08.2022 - 16.08.2022 (Mo - Fr, außer Sa/So)

HERBSTFERIEN

ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
10:15 Uhr + 11:15 Uhr

17.10.2021 - 28.10.2021 (täglich)

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
8:15 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)
9:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

17.10.2021 - 28.10.2021 (täglich)