



Fitnesskurse

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

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



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.

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

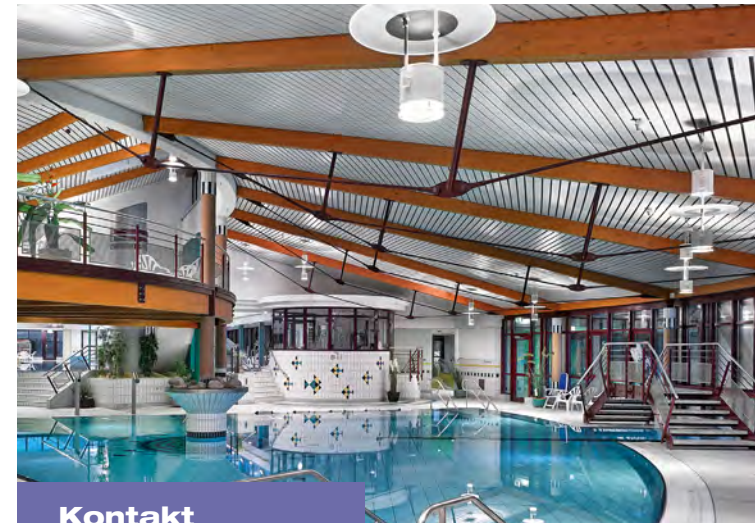
* Bei Schwimmkursen außerhalb der Öffnungszeiten des Bistros bieten wir den Begleitpersonen dort kostenfreien Kaffee an.

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

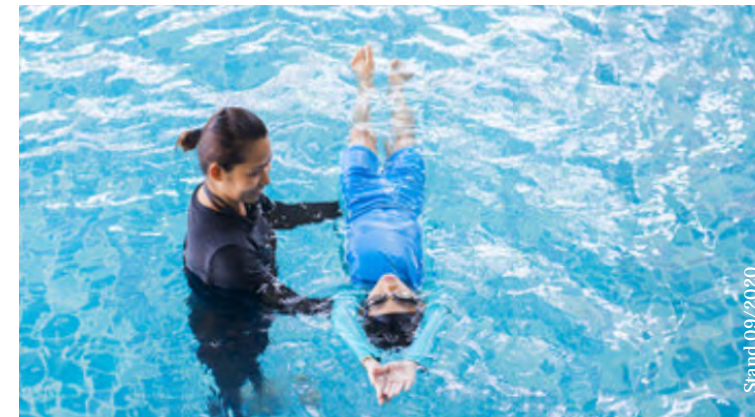


Kontakt

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 09/2020



Werktags

MONTAG & DONNERSTAG ANFÄNGERKURS

13:00 Uhr + 14:15 Uhr + 15:30 Uhr
(max. 8 Kinder)

11.01.2021 - 18.02.2021
22.02.2021 - 01.04.2021
01.11.2021 - 09.12.2021

MONTAG & DONNERSTAG AUFBAUKURS

16:45 Uhr (max. 10 Kinder)

11.01.2021 - 18.02.2021
22.02.2021 - 01.04.2021
01.11.2021 - 09.12.2021

DIENSTAG & MITTWOCH ANFÄNGERKURS

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

12.01.2021 - 17.02.2021
23.02.2021 - 31.03.2021
02.11.2021 - 08.12.2021

DIENSTAG & MITTWOCH AUFBAUKURS

17:15 Uhr (max. 10 Kinder)

12.01.2021 - 17.02.2021
23.02.2021 - 31.03.2021
02.11.2021 - 08.12.2021

FREITAG AUFBAUKURS

14:00 Uhr + 15:15 Uhr + 16:30 Uhr
(max. 10 Kinder)

15.01.2021 - 02.04.2021
01.10.2021 - 17.12.2021



Wochenende

SAMSTAG & SONNTAG ANFÄNGERKURS

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

16.01.2021 - 21.02.2021
27.02.2021 - 04.04.2021
30.10.2021 - 05.12.2021

SAMSTAG & SONNTAG AUFBAUKURS

9:00 Uhr (max. 10 Kinder)

16.01.2021 - 21.02.2021
27.02.2021 - 04.04.2021
30.10.2021 - 05.12.2021



Ferienkurse

OSTERFERIEN ANFÄNGERKURS

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

29.03.2021 - 09.04.2021 (täglich)
Kurse finden auch an den Feiertagen statt

AUFBAUKURS

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

29.03.2021 - 09.04.2021 (täglich)
Kurse finden auch an den Feiertagen statt

SOMMERFERIEN ANFÄNGERKURS

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

22.07.2020 - 06.08.2021 (außer Sa/So)
16.08.2021 - 31.08.2021 (außer Sa/So)

AUFBAUKURS

8:15 Uhr (max. 10 Kinder)

22.07.2021 - 06.08.2021 (außer Sa/So)
16.08.2021 - 31.08.2021 (außer Sa/So)

HERBSTFERIEN ANFÄNGERKURS

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

18.10.2021 - 29.10.2021 (täglich)

AUFBAUKURS

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

18.10.2021 - 29.10.2021 (täglich)