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	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.
Mittwoch	18:25 Uhr	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.
Freitag	18:00 Uhr	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.

KURS 2

Montag	18:00 Uhr	12.02.	19.02.	26.02.	04.03.	11.03.
Mittwoch	18:25 Uhr	14.02.	21.02.	28.02.	06.03.	13.03.
Freitag	18:00 Uhr	16.02.	23.02.	01.03.	08.03.	15.03.

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**
- **26 °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**

www.solemio-stade.de

SOLEMIO Erlebnis- und Solebad Stade

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 08 / 2023

KURSFLYER 2024

Werktags

MONTAG & MITTWOCH
ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
13:00 Uhr + 14:00 Uhr + 15:00 Uhr

08.01.2024 - 14.02.2024
01.04.2024 - 08.05.2024 (**inkl.** Ostermontag & 1.Mai)
21.10.2024 - 27.11.2024

MONTAG & MITTWOCH
AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
16:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

08.01.2024 - 14.02.2024
01.04.2024 - 08.05.2024 (**inkl.** Ostermontag & 1.Mai)
21.10.2024 - 27.11.2024

DIENSTAG & DONNERSTAG
ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
13:00 Uhr + 14:00 Uhr + 15:00 Uhr

09.01.2024 - 15.02.2024
20.02.2024 - 14.03.2024 (Dienstag **bis** Donnerstag)
02.04.2024 - 09.05.2024 (**inkl.** Christi Himmelfahrt)
16.09.2024 - 03.10.2024 (Dienstag **bis** Donnerstag, **inkl.** Tag der deutschen Einheit)
22.10.2024 - 28.11.2024 (**inkl.** Reformationstag)

DIENSTAG & DONNERSTAG
AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
16:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)
17:00 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)

09.01.2024 - 15.02.2024
20.02.2024 - 14.03.2024 (Dienstag **bis** Donnerstag)
02.04.2024 - 09.05.2024 (**inkl.** Christi Himmelfahrt)
16.09.2024 - 03.10.2024 (Dienstag **bis** Donnerstag, **inkl.** Tag der deutschen Einheit)
22.10.2024 - 28.11.2024 (**inkl.** Reformationstag)

NUR FREITAG
AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
14:00 Uhr + 15.00 Uhr + 16.00 Uhr
(Ziel ist das Bronzeabzeichen)
17:00 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)

05.01.2024 - 22.03.2024
20.09.2024 - 06.12.2024

Wochenende

SAMSTAG & SONNTAG
ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
10:00 Uhr + 11:00 Uhr

13.01.2024 - 18.02.2024
06.04.2024 - 12.05.2024
26.10.2024 - 01.12.2024

SAMSTAG & SONNTAG
AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
8:00 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)
9:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

13.01.2024 - 18.02.2024
06.04.2024 - 12.05.2024
26.10.2024 - 01.12.2024

Ferienkurse

OSTERFERIEN
ANFÄNGERKURS (max. 8 Kinder)
09:00 Uhr + 10:00 Uhr + 11:00 Uhr

18.03.2024 - 29.03.2024 **(täglich)**
inkl. Karfreitag

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
08:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

18.03.2024 - 29.03.2024 **(täglich)**
inkl. Karfreitag

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

24.06.2024 - 09.07.2024 **(Mo - Fr, außer Sa/So)**
15.07.2024 - 30.07.2024 **(Mo - Fr, außer Sa/So)**

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
8:00 Uhr ((Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)
24.06.2024 - 09.07.2024 **(Mo - Fr, außer Sa/So)**
15.07.2024 - 30.07.2024 **(Mo - Fr, außer Sa/So)**

9:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)
24.06.2024 - 09.07.2024 **(Mo - Fr, außer Sa/So)**
15.07.2024 - 30.07.2024 **(Mo - Fr, außer Sa/So)**

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

07.10.2024 - 18.10.2024 **(täglich)**

AUFBAUKURS (max. 10 Kinder)
8:00 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)
9:00 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)

07.10.2024 - 18.10.2024 **(täglich)**

- Änderungen vorbehalten -