



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

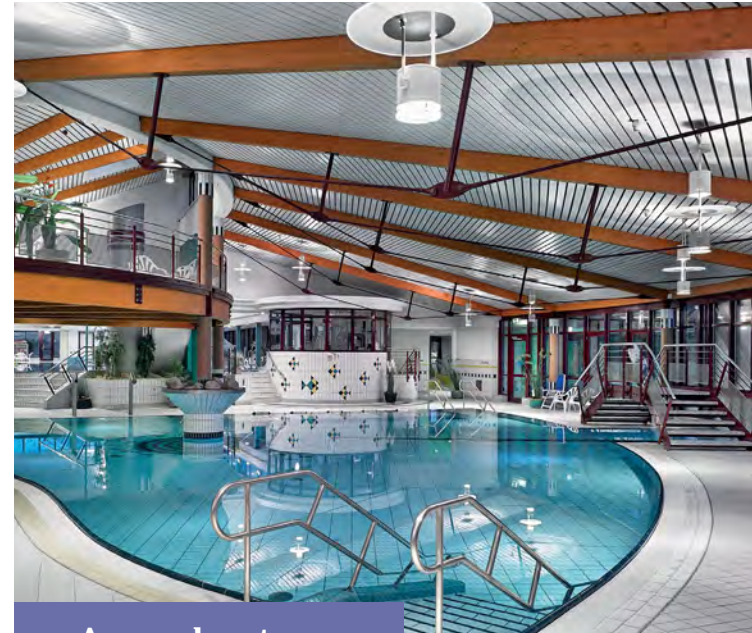
- Anfänger- Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren
- Aufbaukurse nach dem Seepferdchen zum Erreichen der nächsten Schwimmstufe (Bronze, Silber, Gold)
- Ferien-Crash-Kurse
- Wochenendkurse
- Schwimmkurse auch für Erwachsene

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
- geringer Eintritt und bezahlbare Kursgebühr

Kosten

- vergünstigter Eintritt im Solemio + Kursgebühr



Ansprechpartner

Paik Junge
 Telefon 0 41 41 - 40 33-26
 paik.junge@solemio-stade.de

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei Herrn Junge oder im Solemio an der Kasse! Wir sind gern für Fragen und Informationen für Sie da!

Änderungen vorbehalten!

Kontakt

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 12/2017

Werktags

MONTAG & MITTWOCH ANFÄNGERKURS

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

08.01.2018 - 28.02.2018

02.04.2018 - 16.05.2018

15.10.2018 - 28.11.2018

MONTAG & MITTWOCH AUFBAUKURS

16:00 Uhr (max. 10 Kinder)

08.01.2018 - 28.02.2018

02.04.2018 - 16.05.2018

15.10.2018 - 28.11.2018

DIENSTAG & DONNERSTAG ANFÄNGERKURS

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

09.01.2018 - 01.03.2018

03.04.2018 - 17.05.2018

16.10.2018 - 29.11.2018

DIENSTAG & DONNERSTAG AUFBAUKURS

16:00 Uhr (max. 10 Kinder)

09.01.2018 - 01.03.2018

03.04.2018 - 17.05.2018

16.10.2018 - 29.11.2018

FREITAG AUFBAUKURS

15:00 Uhr + 16:00 Uhr + 17:00 Uhr
(max. 10 Kinder)

12.01.2018 - 16.03.2018

19.10.2018 - 21.12.2018



Wochenende

SAMSTAG & SONNTAG ANFÄNGERKURS

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

27.01.2018 - 11.03.2018

03.11.2018 - 16.12.2018

SAMSTAG & SONNTAG AUFBAUKURS

8:15 Uhr (max. 10 Kinder)

27.01.2018 - 11.03.2018

03.11.2018 - 16.12.2018



Ferienkurse

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

17.03.2018 - 29.03.2018 (täglich)

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

17.03.2018 - 29.03.2018 (täglich)

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

02.07.2018 - 19.07.2018 (Montag-Freitag)

23.07.2018 - 08.08.2018 (Montag-Freitag)

AUFBAUKURS 8:15 Uhr (max. 10 Kinder)

02.07.2018 - 19.07.2018 (Montag-Freitag)

23.07.2018 - 08.08.2018 (Montag-Freitag)

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

01.10.2018 - 14.10.2018 (täglich)

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

01.10.2018 - 14.10.2018 (täglich)

- Änderungen vorbehalten -