



### 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	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.
Mittwoch 18:25 Uhr	11.01.	18.01.	25.01.	01.02.	08.02.
Freitag 18:00 Uhr	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.

#### KURS 2

Montag 18:00 Uhr	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.
Mittwoch 18:25 Uhr	15.02.	22.02.	01.03.	08.03.	15.03.
Freitag 18:00 Uhr	17.02.	24.02.	03.03.	10.03.	17.03.

#### KURS 3

Montag 18:00 Uhr	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.
Mittwoch 18:25 Uhr	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.	06.12.
Freitag 18:00 Uhr	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.

### 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
- 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



### 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 09/2022

## Werktags

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

09.01.2023 - 15.02.2023  
12.04.2023 - 24.05.2023  
01.11.2023 - 11.12.2023

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

09.01.2023 - 15.02.2023  
12.04.2023 - 24.05.2023  
01.11.2023 - 11.12.2023

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

10.01.2023 - 16.02.2023  
28.02.2023 - 23.03.2023 (Dienstag bis Donnerstag)  
13.04.2023 - 25.05.2023  
19.09.2023 - 12.10.2023 (Dienstag bis Donnerstag)  
02.11.2023 - 12.12.2023

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

10.01.2023 - 16.02.2023  
28.02.2023 - 23.03.2023 (Dienstag bis Donnerstag)  
13.04.2023 - 25.05.2023  
19.09.2023 - 12.10.2023 (Dienstag bis Donnerstag)  
02.11.2023 - 12.12.2023

### 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)

06.01.2023 - 24.03.2023  
29.09.2023 - 15.12.2023



## Wochenende

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

14.01.2023 - 19.02.2023  
15.04.2023 - 21.05.2023  
04.11.2023 - 10.12.2023

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

14.01.2023 - 19.02.2023  
15.04.2023 - 21.05.2023  
04.11.2023 - 10.12.2023



## Ferienkurse

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

27.03.2023 - 07.04.2023 (täglich)  
inkl. Karfreitag

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

27.03.2023 - 07.04.2023 (täglich)  
inkl. Karfreitag

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

06.07.2023 - 21.07.2023 (Mo - Fr, außer Sa/So)  
24.07.2023 - 08.08.2023 (Mo - Fr, außer Sa/So)  
Hier entfällt der 9:15 Uhr Kurs

### AUFBAUKURS (max. 10 Kinder) 8:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen) 06.07.2023 - 21.07.2023 (Mo - Fr, außer Sa/So)

8:15 Uhr (Ziel ist das Silber/Goldabzeichen)  
24.07.2023 - 08.08.2023 (Mo - Fr, außer Sa/So)

9:15 Uhr (Ziel ist das Bronzeabzeichen)  
24.07.2023 - 08.08.2023 (Mo - Fr, außer Sa/So)

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

16.10.2023 - 27.10.2023 (täglich)

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

16.10.2023 - 27.10.2023 (täglich)