



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

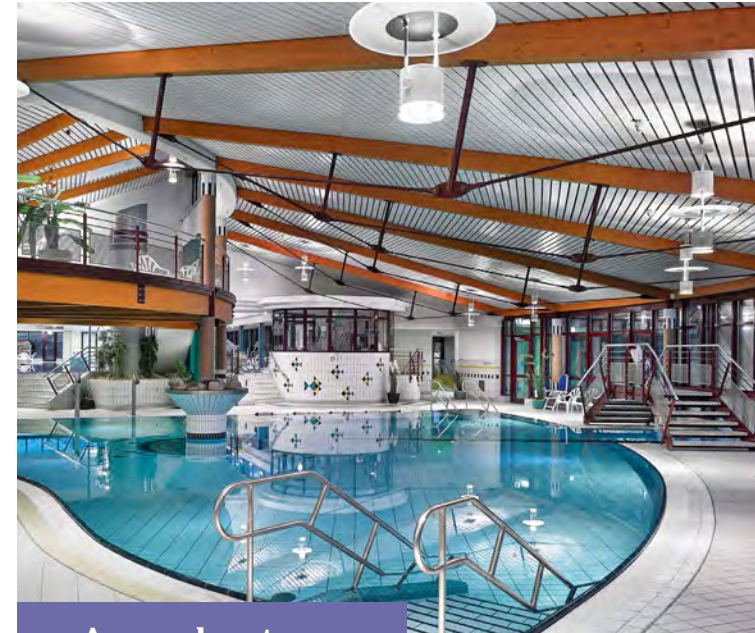
* Bei Schwimmkursen außerhalb der Öffnungszeiten des Bistros bieten wir den Begleitpersonen dort kostenfreien Kaffee an.

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



Ansprechpartner

Paik Junge
paik.junge@solemio-stade.de

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0 41 41-40 33-0 oder im Solemio an der Kasse! Wir sind gern für Fragen und Informationen für Sie da!

Änderungen vorbehalten!

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 09/2019

Werktags

MONTAG & DONNERSTAG ANFÄNGERKURS

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

06.01.2020 - 13.02.2020
17.02.2020 - 26.03.2020
26.10.2020 - 03.12.2020

MONTAG & DONNERSTAG AUFBAUKURS

16:45 Uhr (max. 10 Kinder)

06.01.2020 - 13.02.2020
17.02.2020 - 26.03.2020
26.10.2020 - 03.12.2020

DIENSTAG & MITTWOCH ANFÄNGERKURS

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

07.01.2020 - 12.02.2020
18.02.2020 - 25.03.2020
27.10.2020 - 02.12.2020

DIENSTAG & MITTWOCH AUFBAUKURS

17:15 Uhr (max. 10 Kinder)

07.01.2020 - 12.02.2020
18.02.2020 - 25.03.2020
27.10.2020 - 02.12.2020

FREITAG AUFBAUKURS

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

10.01.2020 - 27.03.2020
02.10.2020 - 18.12.2020



Wochenende

SAMSTAG & SONNTAG ANFÄNGERKURS

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

11.01.2020 - 16.02.2020
22.02.2020 - 29.03.2020
24.10.2020 - 29.11.2020

SAMSTAG & SONNTAG AUFBAUKURS

9:00 Uhr (max. 10 Kinder)

11.01.2020 - 16.02.2020
22.02.2020 - 29.03.2020
24.10.2020 - 29.11.2020



Ferienkurse

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

30.02.2020 - 14.04.2020 (täglich)
(vom 10.04.2020 - 13.04.2020 entfällt)

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

30.02.2020 - 14.04.2020 (täglich)
(vom 10.04.2020 - 13.04.2020 entfällt)

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

16.07.2020 - 31.07.2020 (außer Sa/So)
10.08.2020 - 25.08.2020 (außer Sa/So)

AUFBAUKURS 8:15 Uhr (max. 10 Kinder)

16.07.2020 - 31.07.2020 (außer Sa/So)
10.08.2020 - 25.08.2020 (außer Sa/So)

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

12.10.2020 - 23.10.2020 (täglich)

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

12.10.2020 - 23.10.2020 (täglich)