

## AUS DEM BAD

### Aqua-Fitness

Die neue Kursstaffel beginnt am Dienstag, 23. November. Anmelden kann man sich ab Dienstag, 26. Oktober, telefonisch unter ☎ 02834 942460 oder persönlich im Bad.

### Babyschwimmen

Ab Donnerstag, 25. November, beginnt der neue Kursus für Babys ab drei Monaten. Dieser findet jeweils donnerstags zwischen 10.45 und 11.30 Uhr statt. Anmeldungen können ab Dienstag, 26. Oktober, telefonisch oder persönlich im Fitnessbad erfolgen. Informationen zum Babyschwimmen gibt es im Internet unter [www.wasserstraelen.de](http://www.wasserstraelen.de).

### Wassergewöhnung

Neue Wassergewöhnungskurse für Kinder zwischen drei und fünf Jahren: Die Kurse beginnen am Mittwoch, 24. November, die Anmeldung ist ab Dienstag, 26. Oktober, möglich. Kurstermine und weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.wasserstraelen.de](http://www.wasserstraelen.de).

### Kinderschwimmen

Neue Schwimmkurse werden für Kinder ab fünf Jahren angeboten. Unter der Voraussetzung der schwimmerischen Grundfertigkeiten wie Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten werden die Kinder allmählich an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Die Kurse beginnen ab Dienstag, 7. Dezember, Anmeldungen sind ab Dienstag, 9. November, möglich.

## ZEITEN & PREISE

### Öffnungszeiten

<b>Dienstag</b>	9 bis 21 Uhr
<b>Mittwoch</b>	7 bis 21 Uhr
<b>Donnerstag</b>	9 bis 21 Uhr
<b>Freitag</b>	7 bis 21 Uhr
<b>Samstag</b>	9 bis 18 Uhr
<b>Sonntag/ Feiertag</b>	9 bis 18 Uhr

### Eintrittspreise

<b>Einzelkarte</b>	4 Euro
<b>ermäßig</b>	2,50 Euro
<b>6er Karte</b>	20 Euro
<b>ermäßig</b>	12,50 Euro
<b>12er Karte</b>	40 Euro
<b>ermäßig</b>	25 Euro
<b>Jahreskarte</b>	150 Euro
<b>ermäßig</b>	75 Euro
<b>Halbjahreskarte</b>	90 Euro
<b>ermäßig</b>	45 Euro

<b>Kurskarte</b>	80 Euro
<b>Schnupperkurs</b>	5 Euro

<b>Jahreskarte Familie</b>	350 Euro
----------------------------	----------

<b>Abendtarif</b>	2 Euro
<b>Frühaufstehertarif</b>	2 Euro

# Herbstliche Tage

**wasser**  
**im straelen**   
das fitnessbad

Die kürzer werdenden Tage bieten eine gute Gelegenheit für einen Besuch im Fitnessbad.



Nicht nur Kinder können ihren Spaß am Wasser im Straelener Fitnessbad ausleben.

Der Herbst hat begonnen, die Tage werden kürzer. Ideale Voraussetzungen für einen angenehmen Tag im Fitnessbad „wasserstraelen“. Angenehme 32 Grad Wassertemperatur im Aktionsbecken warten auf die Besucher. Nackenduschen, Strömungskanal, Massagedüsen und Wasserfall sorgen zudem für Entspannung nach anstrengenden Herbsttagen. Das 25 Meter lange Sportbecken, der Whirlpool mit behaglichen 34 Grad, Babybecken, Sprungbecken und die 42 Meter lange Black-Hole-Rutsche sorgen für Abwechslung bei der ganzen Familie. Eine vielseitige Kombination aus Bewegung und Entspannung – da macht Fitness Spaß!

Nach dem Schwimmen steht das umfangreiche Bistroangebot zur Verfügung. Passend zum Fitnessgedanken des Schwimmbades ist auch der Bistrobereich aufgestellt: Fastfood wie Currywurst und Pommes Frites werden im wasserstraelen nicht angeboten. Dennoch bietet das Bistro attraktive Speisen und Getränke für alle Besuchergruppen. Zu den meistverkauften Produkten gehören Brezeln oder belegte Brötchen mit Salami, Schinken



Die Angebote im Bistrobereich des Schwimmbades sind für den kleinen Hunger zwischendurch.

oder Käse oder auch das Müsli, das mit Milch oder Joghurt angeboten wird. Dies alles wird im Fitnessbad frisch zubereitet.

### Neue Kursstaffeln im Herbst

Das Besondere an wasserstraelen ist das breit gefächerte Angebot an Aqua-Fitness- und Schwimmkursen. Sechs diplomierte Sportwissenschaftler sorgen in rund 30 Kursen für eine professionell gesteuerte und gezielte Verbesserung des Wohlbefindens. Egal ob jung

oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener, das Kursangebot bietet für jeden Besucher das Richtige. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, die Anregung der Fettverbrennung, der Muskelaufbau sowie die Mobilisation der Gelenke. Flotte Musik, variierende Bewegungsabläufe und immer neue Ideen der Kursleiter sind Garant für ein kurzweiliges Programm. Die Kurse sind als Primärpräventionsmaßnahmen anerkannt. 80

Prozent der Kosten werden daher von vielen Krankenkassen bezuschusst. Der Beginn der neuen Kursstaffeln kann der Spalte „Aus dem Bad“ entnommen werden.

### Geburtstage und Schwimmschule

Spaß im Wasser hat natürlich nur, wer sich auch sicher fühlt – und schwimmen kann. Deshalb gibt es die Schwimmschule wasserstraelen. Für Kinder, Erwachsene und auch schon für Säuglinge. Dabei lautet das Konzept: Natürliche Bewegungsformen fördern. Die typischen Paddelbewegungen werden im wasserstraelen bis zum Kraulschwimmen im „Kinderschwimmen“ ausgebaut. Zur Verfeinerung bzw. Aneignung anderer Techniken werden spezielle Kurse angeboten. Spaß im Wasser ist schließlich auch die Idee für die Kindergeburtstags-Angebote. Das Team von wasserstraelen bietet dem Geburtstagskind und seinen Gästen einen unvergesslichen Nachmittag voller Toben und Planschen mit vielen lustigen Aktionen und Spielgeräten im Wasser.

wasserstraelen – Spaß an der Bewegung für die ganze Familie!