

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist Wassergymnastik zur Verbesserung der Kondition und Stärkung der Muskulatur. Das ganzheitliche Training schafft ein gutes Körpergefühl. Für Abwechslung sorgt der Geräte-Einsatz von Aqua-Handeln, Poolnoodlen und mehr.

Zusammen und mit Musik macht Fitness einfach Spaß!

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| AF2 | 13.01.-16.03.12 | Do | 17.00-17.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |

Saunabaden – aber richtig!

| Kurs | Termin | Tag | Uhrzeit | Preis* |
|------|------------|-----|-------------|----------|
| SB1 | 20.01.2012 | Fr | 18.00-21.00 | 29,- EUR |
| SB2 | 17.02.2012 | Fr | 18.00-21.00 | 29,- EUR |

Der Sauna-Grundlagen-Kurs beinhaltet: 3 Stunden Saunaeintritt mit Betreuung und Erklärungen zum Saunieren von Christa Schrader, Blutdruckmessungen, Fitness-Salat, ein Erfrischungsgetränk.

Aqua-Nordic-Walking

Aqua Nordic Walking ist ein innovatives Training für den ganzen Körper im stehetiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand werden fast 90 % der Körpermuskulatur auf gelenkschonende Art trainiert. Die Bewegungsabläufe ähneln dabei denen des normalen Nordic Walking und sind einfach zu erlernen. Ideal für Ausdauer-, Kraft- und Herz-Kreislauf-Training.

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| ANW1 | 12.01.-15.03.12 | Do | 09.15-10.00 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |
| ANW2 | 13.01.-16.03.12 | Fr | 16.00-16.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |



* Preise gelten inklusive Badeintritt

Anmeldung und Beratung:

Das Klutensee-Bad bietet ein umfangreiches Kursangebot an. Suchen Sie sich den passenden Kurs für Ihre Fitness und Ihre Ziele aus. Viele Krankenkassen unterstützen Sie dabei mit einem finanziellen Bonus für Ihre Teilnahme. Bei gesundheitlichen Bedenken fragen Sie bitte vor Kursantritt Ihren Arzt.

Anmeldungen sind ab sofort per E-Mail unter info@klutensee-bad.de oder telefonisch unter 0 25 91 / 7 99 32-0 sowie mit der ausgelegten Anmeldekarte möglich.



Kursbedingungen:

Wir behalten uns vor, einen Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen nicht anzubieten. Die Kursgebühr ist spätestens zur ersten Kursstunde fällig, Abmeldungen sollten möglichst eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein.

Die verbindliche Anmeldung kann bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Bei kurzfristigen Stornierungen oder Nichtantritt des Kurses wird der vollständige Betrag als Stornogebühr berechnet.

Klutensee-Bad

Aquapark Management GmbH
Rohrkamp 23
59348 Lüdinghausen
Tel. 0 25 91 / 7 99 32-0
Fax 0 25 91 / 7 99 32-29
info@klutensee-bad.de
www.klutensee-bad.de



Der Verkauf der Eintrittskarten und Nebenleistungen erfolgt im Namen und für Rechnung der Badgesellschaft Lüdinghausen mbH.

Erholung ganz nah.



Schwimmkurse und Aquafitness 1. Quartal 2012

Stand: 01/2012

Kinderschwimmschule

Anfänger-Schwimmkurs ab 5 Jahren

Intensivkurs: Kursdauer 4 Wochen, max. 8 Kinder

Ziel: Wassergewöhnung, Erlernen der Schwimmtechniken, Erlangen des Seepferdchens.

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| AS1 | 09.01.–03.02.12 | Mo/Mi Fr | 14.15–15.00 | 12 x 45 min. | 96,- EUR |
| AS2 | 09.01.–03.02.12 | Mo/Mi Fr | 15.15–16.00 | 12 x 45 min. | 96,- EUR |

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| AS3 | 06.02.–02.03.12 | Mo/Mi Fr | 14.15–15.00 | 12 x 45 min. | 96,- EUR |
| AS4 | 06.02.–02.03.12 | Mo/Mi Fr | 15.15–16.00 | 12 x 45 min. | 96,- EUR |

Osterferien (keine Kurse)

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| AS4 | 05.03.–30.03.12 | Mo/Mi Fr | 14.15–15.00 | 12 x 45 min. | 96,- EUR |
| AS6 | 05.03.–30.03.12 | Mo/Mi Fr | 15.15–16.00 | 12 x 45 min. | 96,- EUR |

Aufbaukurs

Intensivkurs: Kursdauer 4 Wochen, max. 8 Kinder

Ziel: Festigung der erlernten Schwimmtechniken, Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|------------------|-------|-------------|---------------|----------|
| AK1 | 11.01.– 03.02.12 | Mi/Fr | 16.15–17.00 | 8 x 45 min. | 64,- EUR |

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|------------------|-------|-------------|---------------|----------|
| AK2 | 08.02.– 02.03.12 | Mi/Fr | 16.15–17.00 | 8 x 45 min. | 64,- EUR |

Osterferien (keine Kurse)

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|------------------|-------|-------------|---------------|----------|
| AK3 | 07.02.– 30.03.12 | Mi/Fr | 16.15–17.00 | 8 x 45 min. | 64,- EUR |



* Preise gelten inklusive Badeintritt

Kurse für Erwachsene

Präventionskurse nach § 20 SGB V (AFS1+AF1+ARF1) **

Diese Kurse sind im Sinne des § 20 Abs. 1 SGB V als Präventionsangebote konzipiert und werden von einigen Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse nach.

Eine Teilnahmebescheinigung wird am Ende des Kurses ausgestellt. Max. 15 Teilnehmer.

Aqua-Fit Senioren

Gesundheit und Wohlfühlgefühl durch gemeinsame Bewegung im Wasser stehen im Fokus dieses Kurses. Durch den Wasserauftrieb werden Gelenke und Muskulatur ideal entlastet. Das Programm mit lockeren Bewegungsabläufen zur Musik schafft Kondition und stärkt die Muskulatur. Für Vitalität und Fitness.

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|--------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| AFS1** | 12.01.–15.03.12 | Do | 16.00–16.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |



Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist Wassergymnastik zur Verbesserung der Kondition und Stärkung der Muskulatur. Das ganzheitliche Training schafft ein gutes Körpergefühl. Für Abwechslung sorgt der Geräte-Einsatz von Aqua-Hanteln, Poolnoodlen und mehr.

Zusammen und mit Musik macht Fitness einfach Spaß!

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|-------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| AF1** | 12.01.–15.03.12 | Do | 17.00–17.45 | 10 x 45 min. | 95,- EUR |

Aqua-Rückenfit

Siehe Kursbeschreibung Aqua-Fit aber mit Schwerpunkt Rücken.

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|--------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| ARF1** | 12.01.–15.03.12 | Do | 18.00–18.45 | 10 x 45 min. | 95,- EUR |

Aqua-Fitness

Aqua-Lady-Fit

Siehe Kursbeschreibung Aqua-Fit, aber exklusiv für Damen.

Kursdauer 10 Wochen



| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| ALF1 | 10.01.–13.03.12 | Di | 9.15–10.00 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |
| ALF2 | 10.01.–13.03.12 | Di | 18.00–18.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |

Aqua-Jogging

Gesundheitsorientiertes Kardiotraining. Der Aqua-Gürtel versetzt Sie in einen „schwebenden“ Zustand. Die Muskulatur wird angenehm gelockert, Verspannungen gelöst. Bei Musik werden gelenkschonend alle Körperpartien beansprucht. Formt die Figur, tolle Straffung für Bauch, Beine, Po.

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| AJ1 | 10.01.–13.03.12 | Di | 19.00–19.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |
| AJ2 | 12.01.–15.03.12 | Do | 19.00–19.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |

Aqua-Power

Kraftvolles Training mit vielfältigem Geräteinsatz wie Aqua-Hanteln, Poolnoodlen und mehr. Bei fetziger Musik werden alle Körperpartien ideal trainiert.

Für alle mit Spaß an gemeinsamer Aktivität und Bewegung!

Kursdauer 10 Wochen

| Kurs | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Kurseinheiten | Preis* |
|------|-----------------|-----|-------------|---------------|----------|
| AP1 | 10.01.–13.03.12 | Di | 20.00–20.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |
| AP2 | 12.01.–15.03.12 | Do | 20.00–20.45 | 10 x 45 min. | 85,- EUR |