

## KURSANGEBOTE

### BABYSCHWIMMEN (AB 3 MONATE BIS 18 MONATE)

Beim Babyschwimmen können die Kleinen in engem Körperkontakt mit ihren Eltern spielen und planschen. Für Babys ist das Wasser eine ganz natürliche Umgebung: Davon zeugt auch ihr angeborener Atemschutzreflex, der sich erst in späteren Monaten verliert. Das Babyschwimmen ist eine gemeinsame Bewegungsschulung für Eltern und Babys und fördert die gesamte Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit aber auch die Eltern-Kind-Bindung, soziale Fähigkeiten, das Immunsystem sowie den Kreislauf. Lassen Sie sich vorab im Gespräch mit Ihrem Kinderarzt beraten.

Das Babyschwimmen ist ein offenes Angebot. Dieses offene Kurssystem ermöglicht Ihnen und Ihrem Baby maximale Flexibilität ohne Stress. In der Zeit, in der das Babyschwimmen stattfindet, hat das Wasser eine Temperatur von 32 Grad.

Tageskarte für das Baby und eine Begleitperson: 7,00 €

Sonntag 10:00 – 12:00 Uhr

### KINDERSCHWIMMKURS

Hier lernen Kinder das Schwimmen unter fachkundiger Anleitung. Damit der Kurs für die Mädchen und Jungen möglichst effektiv ist, sollten sie 3 Mal pro Woche das Panoramabad während der u. a. Zeiten besuchen. Ein Kurs ist auf vier Wochen angelegt (12 Unterrichtsstunden). Die Teilnehmerzahl ist auf 8 beschränkt.

Dauer: 12 mal 45 Minuten • Teilnahmebeitrag: 89,00 €  
zzgl. 5,00 € Pfand für die Kurskarte

Dienstag	16:00 – 16:45 Uhr
Dienstag	17:00 – 17:45 Uhr
Donnerstag	16:00 – 16:45 Uhr
Donnerstag	17:00 – 17:45 Uhr
Freitag	16:00 – 16:45 Uhr
Freitag	17:00 – 17:45 Uhr

### AUFBAUKURS KINDERSCHWIMMEN

Der Schwimm-Aufbaukurs soll Kindern ab 5 Jahren ermöglichen, den erlernten Schwimmstil zu verbessern und sich mehr Kraft und Ausdauer beim Schwimmen anzueignen. Zudem wird das Springen vom Sprungbrett, das richtige Eintauchen ins Wasser, sowie das Tauchen trainiert. Ziel des Kurses ist es, die Kinder auf das Bronze Abzeichen vorzubereiten. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist, dass das Kind bereits das Seepferdchen Abzeichen besitzt und einmal bei einem Schwimmmeister ein Probenschwimmen absolviert hat.

Dauer: 8 mal 45 Minuten • Teilnahmebeitrag: 69,00 €  
zzgl. 5,00 € Pfand für die Kurskarte

Samstag 11:00 – 11:45 Uhr

### AQUA-RÜCKENFIT

Dieses spezielle Trainingsprogramm hilft durch bewährte Kräftigungsübungen, gezielt den Rücken zu stärken und zu stabilisieren. Um Dysbalancen auszugleichen, werden alle anderen Muskelgruppen ebenfalls gekräftigt und gedehnt. Mit verschiedenen Zusatzgeräten kann auf schonende Weise mangelnde Stabilität im Rückenbereich behoben, Bauch und Beine gekräftigt, sowie Verspannungen und Verhärtungen, in der Entspannungsphase am Ende der Stunde gelöst werden.

Dauer: 10 mal 45 Minuten • Teilnahmebeitrag: 89,00 €  
zzgl. 5,00 € Pfand für die Kurskarte

Freitag 18:30 – 19:15 Uhr

### AQUA-FITNESS

Aqua-Fitness ist gelenkschonend mit einem geringen Risiko der Überlastung, da 90% des Körpergewichtes im Wasser aufgehoben werden. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Wirbelsäule. Die Muskulatur wird gedehnt, gekräftigt und gelockert. Der Muskelkater bleibt durch die Massagewirkung des Wassers fast aus. Aqua-Fitness eignet sich für sportlich ungeübte und auch ältere Menschen, da sanft und ohne Verletzungsgefahr geübt werden kann. Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult. Es ist auch ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen und Operationen. Da diese Kurse auch im tiefen Wasser stattfinden, sollte man schwimmen können.

Dauer: 10 mal 45 Minuten • Teilnahmebeitrag: 69,00 €  
zzgl. 5,00 € Pfand für die Kurskarte

Montag	Anfänger	19:30 – 20:15 Uhr
Montag	Fortgeschrittene	20:30 – 21:15 Uhr
Dienstag	Fortgeschrittene	19:30 – 20:15 Uhr
Mittwoch	Fortgeschrittene	9:15 – 10:00 Uhr
Donnerstag	Senioren	9:15 – 10:00 Uhr

### AQUA-FITNESS+

Aqua-Fitness+ verbindet klassisches Ausdauertraining mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Die speziell entwickelten Hydrobikes (Wasserfahrräder) stehen im Wasser und werden individuell auf die Körpergröße des Teilnehmers eingestellt. Aqua-Fitness+ ist dreimal so effektiv wie ein Training an Land: Die Muskulatur wird stärker belastet, da gegen den Wasserwiderstand angetreten werden muss. Die beanspruchte Muskulatur wird während des ganzen Trainings vom Wasser massiert. Aqua-Fitness+ verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, hilft abzunehmen, Zellulitis zu bekämpfen und formt Schenkel und Gesäß dank der massierenden Wirkung des Wassers. Bestens geeignet ist dieses Training auch für Menschen mit Hüft-, Rücken- oder Gelenkerkrankungen.

Sehr wichtig! Bitte bringen Sie unbedingt wasserfeste Schuhe (Neopren-, Aquafitness-Schuhe, o.ä.) mit.

Dauer: 10 mal 45 Minuten • Teilnahmebeitrag: 89,00 €  
zzgl. 5,00 € Pfand für die Kurskarte

Montag	18:30 – 19:15 Uhr
Dienstag	18:30 – 19:15 Uhr
Dienstag	20:30 – 21:15 Uhr
Mittwoch	20:30 – 21:15 Uhr
Donnerstag	18:30 – 19:15 Uhr
Donnerstag	19:30 – 20:15 Uhr

### FÜR ALLE KURSE GILT:

Die Anmeldung zu sämtlichen Kursen erfolgt jeweils während der Öffnungszeiten direkt im Panoramabad Pappelsee.

Den jeweils aktuellen Kursbeginn entnehmen Sie bitte unserer Internetseite, dem Aushang im Panoramabad oder der lokalen Presse.

panoramabad  
pappelsee

GANZ SCHÖN  
ERFRISCHEND

INFORMATIONEN RUND UM UNSER BAD  
UND UNSERE KURSANGEBOTE

## SCHWIMMEN, SPASS UND MEHR IM PANORAMABAD

Herzlich willkommen im Panoramabad Pappelsee. In unserem Indoorbereich warten gleich zwei Schwimmbecken auf alle Schwimm- und Planschbegeisterten aus Kamp-Lintfort und Umgebung.

Neben unserem klassischen 25 m langen Sport- und Spaßbecken zum Schwimmen, Tauchen und Planschen, finden Sie bei uns ein zweites Becken mit einem Hubboden, der sich individuell anpassen lässt. Hier geht es selbst für Nichtschwimmer richtig rund, denn das Hubbodenbecken eignet sich auch ideal für unser breit gefächertes Aqua-Fitness-Programm.

### Am Wochenende wird warm gebadet

Jeden Samstag und Sonntag in der Zeit von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr findet unser „Warmbadetag“ statt. Dabei wird die Wassertemperatur um 2 Grad, von aktuell 28 auf 30 Grad im Sportbecken und von 30 auf 32 Grad im Hubbodenbecken erhöht. Das Hubbodenbecken steht Ihnen sonntags erst ab 12:00 Uhr zur Verfügung, da dort von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr das Babyschwimmen stattfindet.

### Freibadliebhaber aufgepasst

Je nach Wetterlage eröffnet das Panoramabad Anfang bis Mitte Mai den Freibadbetrieb. Dann wird die große Glasfront des Hallenbads geöffnet und den Gästen steht zusätzlich die gesamte Außenanlage mit Springer-, Erlebnis- und Kinderbecken zur Verfügung.

Über den Beginn der Freibadsaison informieren wir Sie tagesaktuell auf unserer Internetseite, auf dem Aushang im Panoramabad oder in der lokalen Presse.



## ÖFFNUNGSZEITEN IN DER HALLENBADSAISON

Unsere Öffnungszeiten bis zum Beginn der Freibadsaison circa Anfang/Mitte Mai.

Montag	14:00 – 15:30 Uhr	Seniorenschwimmen
Dienstag	6:00 – 7:45 Uhr	Frühschwimmen
	16:00 – 21:30 Uhr	öffentliches Schwimmen
Mittwoch	geschlossen	
Donnerstag	16:00 – 21:30 Uhr	öffentliches Schwimmen
Freitag	6:00 – 7:45 Uhr	Frühschwimmen
	14:00 – 21:30 Uhr	öffentliches Schwimmen
Samstag	10:00 – 17:30 Uhr	öffentliches Schwimmen
Sonntag	10:00 – 17:30 Uhr	öffentliches Schwimmen

### BITTE BEACHTEN SIE:

- Das Hubbodenbecken steht der Öffentlichkeit während der Kurszeiten nicht zur Verfügung.
- Das Panoramabad ist an folgenden Tagen geschlossen: Neujahr, Rosenmontag, Karfreitag, Ostern, Weihnachten und Silvester.
- Kassenschluss ist ganzjährig jeweils 30 Minuten vor der Schließung.



## ÖFFNUNGSZEITEN IN DER FREIBADSAISON

Unsere Öffnungszeiten außerhalb der Sommerferien:

	Bei gutem Wetter 	Bei schlechtem Wetter 
	Außenbereich mit Springer-, Erlebnis- und Kleinkinderbecken	Schwimmhalle mit 25-Meter-Becken*
Montag	14:00 – 19:00 Uhr	Vereinsnutzung
Dienstag	14:00 – 19:00 Uhr	6:00 – 7:45 Uhr 16:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 19:00 Uhr	Vereinsnutzung
Donnerstag	14:00 – 19:00 Uhr	16:00 – 19:00 Uhr
Freitag	14:00 – 19:00 Uhr	6:00 – 7:45 Uhr 14:00 – 19:00 Uhr
Samstag	10:00 – 19:00 Uhr	10:00 – 19:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 19:00 Uhr	10:00 – 17:30 Uhr

\*Die Schwimmhalle ist wegen der Parallelnutzung durch Schulen und Vereine nicht immer für das öffentliche Schwimmen nutzbar. Bitte erkundigen Sie sich hierzu im Internet.

### Unsere Sommerferien-Öffnungszeiten:

		Bei gutem Wetter 	Bei schlechtem Wetter 
Mo - So	10:00 – 19:00 Uhr	Freibad	nur innen (Schwimmhalle)
	12:00 – 17:00 Uhr	Hallenbad	

panoramabad  
pappelsee

## EINTRITTSPREISE

### Tageskarten

Kinder unter 6 Jahre	freier Eintritt
Erwachsene	3,50 €
Schüler, Jugendliche, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose (mit Ausweis)	2,00 €
Familienkarte	10,00 €
Frühschwimmer, Seniorenschwimmen	2,60 €
Babyschwimmen (1 Erwachsener + 1 Baby)	7,00 €

### Mehrfachkarten

Geldwertkarte mit Ermäßigung von 10% auf die Tageskartenpreise mit einem Mindestaufladebetrag von	25,00 €
Pfand für Geldwertkarte	5,00 €

### Sommerferienkarten

Erwachsene	30,00 €
Schüler, Jugendliche, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose (mit Ausweis)	20,00 €
Pfand für Geldwertkarte	5,00 €

Stand: 02/2018

Panoramabad Pappelsee  
Bertastraße 74 · 47475 Kamp-Lintfort  
Fon 02842. 81640 · Fax 02842. 719312  
kontakt@panoramabad-pappelsee.de

[www.panoramabad-pappelsee.de](http://www.panoramabad-pappelsee.de)