

## Kursübersicht & Preise

Kurs	Preis	Rabatte
<b>Baby-schwimmen</b>	€ 79,00 <sup>1)</sup>	je € 5,00 Geschwister- und Aborabatt, € 5,00 Folgekursrabatt*
<b>Kleinkinder Wasser-gewöhnung</b>	€ 79,00 <sup>1)</sup>	je € 5,00 Geschwister- und Aborabatt, € 5,00 Folgekursrabatt*
<b>Kinder-schwimmen Anfänger</b>	€ 99,00 <sup>2)</sup>	je € 5,00 Geschwister- und Aborabatt, € 5,00 Folgekursrabatt*
<b>Kinder-schwimmen Fortgeschrittene</b>	€ 12,00 <sup>3)</sup> pro Stunde	€ 2,00 Geschwisterrabatt je Stunde
<b>Leistungs-schwimmen</b>	Preis auf Anfrage <sup>4)</sup>	Rabatte auf Anfrage
<b>Schwimmen für Erwachsene</b>	€ 99,00 <sup>2)</sup>	je € 5,00 Familien- und Aborabatt
<b>Einzel-coaching</b>	€ 1,00 pro Minute**	je € 5,00 pro Termin weniger***
<b>Aqua-Gymnastik</b>	€ 40,00 <sup>2)</sup> zzgl. Eintrittspreis	—
<b>Aqua-Gymnastik für Schwangere</b>	€ 40,00 <sup>2)</sup> zzgl. Eintrittspreis	—

<sup>1)</sup> 8 x 30 Minuten

<sup>2)</sup> 8 x 45 Minuten

<sup>3)</sup> fortlaufend

<sup>4)</sup> 8 x 90 Minuten

\* Folgekursrabatt wird nur einmalig gewährt

\*\* Mindestbuchung pro Termin: 30 Minuten

\*\*\* Bei gleichzeitiger Buchung von mindestens 4 Terminen

Änderungen vorbehalten  
Stand: August 2011



### 1001 Möglichkeit

Erlebnisbad  
Saunalandschaft  
Fitnesswelt & Gruppenaktivitäten  
Beauty & Wellness  
Eatstein steaks & more  
Minisols Kinderbetreuung  
Sol Schwimmschule  
und vieles mehr!

### Öffnungszeiten Bad und Sauna:

Täglich von 8 bis 23 Uhr  
(auch an Sonn- und Feiertagen)  
Dienstag und Donnerstag von 7 bis 23 Uhr  
Gesonderte Öffnungszeiten der einzelnen Bereiche finden Sie auf unserer Internetseite.

### Zeit für...

**Tournesol Idstein Betriebs GmbH**  
Weldertstraße 7, 65510 Idstein/Nassau Viertel  
(Navigationseingabe: Rudolfstraße)  
Tel.: +49 (0) 61 26 / 505 77 0  
Fax: +49 (0) 61 26 / 505 77 69  
info@tournesol-idstein.de

### Sol Schwimmschule

Tel.: +49 (0) 61 26 / 505 77 30  
schwimmschule@tournesol-idstein.de

# Zeit für... die Sol Schwimmschule



Uns gibt es auch bei Facebook!



## Ferien-Crashkurse

Beachten Sie auch aktuelle Angebote während der Schulferien.

# Willkommen in der Sol Schwimmschule!

Tournesol steht nicht nur für Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit, sondern auch für Spaß und Bewegung im Wasser. Vom Baby bis zum Erwachsenen kann sich jeder bei uns im Wasser vergnügen. Spielerische Wassergewöhnung für die Kleinsten, verschiedene Schwimmkurse, spezielles Techniktraining oder ganz individuelle Ziele: Die Sol Schwimmschule macht es möglich. Das eigens hierfür entwickelte Konzept wird Sie überzeugen und Wasser tatsächlich zu Ihrem Element machen.

## Babyschwimmen

Der erste Kontakt mit dem Wasser erfolgt hier durch gymnastische Übungen, spielerische Wassergewöhnung und Entspannung für das Baby, begleitet durch Gesang.

## Kleinkinder Wassergewöhnung

Koordinative und gymnastische Übungen, Wassergewöhnung sowie Vertrauen und Respekt vor dem Wasser erlernt das Kleinkind spielerisch in diesem Kurs.

## Kinderschwimmen für Anfänger (Level 1-4)

Das Anfängerschwimmen ist in vier unterschiedliche Level eingeteilt. Die Kinder erlernen in Kleingruppen bis zu ca. 8 Kindern das Schwimmen.

## Kinderschwimmen für Fortgeschrittene (Level 5 & 6)

Hier vertiefen die Kinder die Schwimmkenntnisse, trainieren Ausdauer und erlernen weitere Schwimmlagen. Spielerische Elemente werden mit Wassersicherheit und Sport kombiniert. Die Kinder werden in Gruppen von bis zu ca. 15 Kindern unterrichtet.

## Leistungsschwimmen

Dieses Level richtet sich an Kinder, die Schwimmen als ihre Sportart und ihr Hobby ausgewählt haben. In einer Gruppe von bis zu ca. 15 Kindern werden die unterschiedlichen Schwimmstile, Ausdauer- sowie Krafttraining und die Wasserlage durch einen DOSB-Lizenztrainer trainiert und vertieft.

## Übersichtsplan Level

**Level 1-2** 1-2 x pro Woche à 45 Minuten  
Wasservertrauen festigen sowie Erlernen und Vertiefen der Schwimmbewegungen.

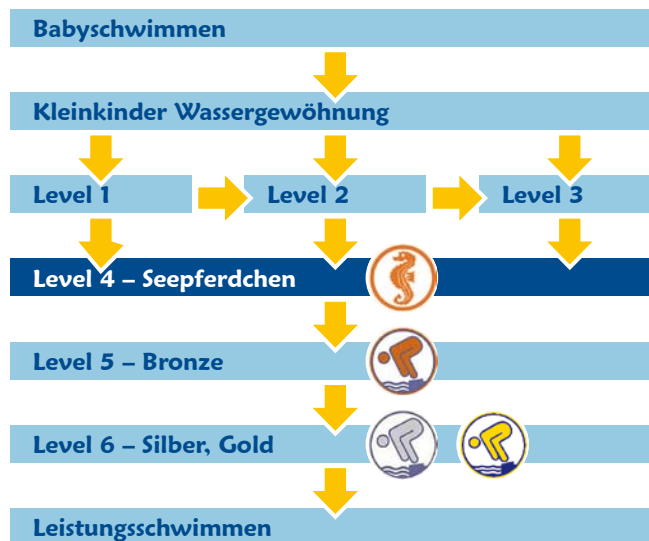
**Level 3** 1-2 x pro Woche à 45 Minuten  
Reduzieren der Schwimmhilfen sowie Verbesserungen von Technik und Ausdauer.

**Level 4 (Seepferdchen)** 1-2 x pro Woche à 45 Minuten  
Freies Schwimmen oder Schwimmen mit geringer Unterstützung sowie Verbesserungen von Technik und Ausdauer.

**Level 5** 1 x pro Woche à 45 Minuten  
Für Kinder mit Seepferdchen; Verbessern von Technik und Ausdauer, Erlernen neuer Schwimmlagen.

**Level 6** 1 x pro Woche à 45 Minuten  
Für Kinder mit Bronzeabzeichen; Technik- und Konditionstraining.

**Leistungsschwimmen** 1 x pro Woche à 90 Minuten  
Für Kinder mit Abzeichen Bronze, Silber und Gold; Ausdauer-, Kraft-, Technik- und Konditionstraining.



## Schwimmen für Erwachsene

### Anfänger

Ergreifen Sie die Chance, das Schwimmen zu erlernen! In kleinen Gruppen von bis zu ca. 8 Teilnehmern lernen Sie die Grundbewegungen des Schwimmens kennen.

### Kraulkurs Anfänger

Sie möchten kraulen lernen? Dann besuchen Sie unseren Kraulkurs und lernen Sie die Technik der schnellsten Schwimm-lage.

### Kraulkurs Fortgeschrittene

Verbessern Sie ihre Technik und Ausdauer (z.B. Handanstellwinkel, Rotation, Wende). Neben den wöchentlichen Einheiten erhalten Sie wertvolle Tipps zur Muskulatur und ergänzende Trainingspläne.

### Aqua-Gymnastik

Das Wasser ist Ihr Sportelement? Machen Sie sich die Eigenschaften des Elementes Wasser zu Nutzen (Auftrieb und Widerstand), um gelenkschonend ihre Muskulatur zu stärken und ihr Cardio-System anzukurbeln.

### Aqua-Gymnastik für Schwangere

Atmung und Entspannung – die ideale Möglichkeit, Ihren Körper auf die Schwangerschaft einzustimmen und auf die Geburt vorzubereiten.

### Einzelcoaching (Privatunterricht)

Ihnen ist die Gruppe zu groß? Kein Problem! In unseren Einzelcoaching-Stunden ist ein individuelles Training ganz nach Ihren Wünschen möglich.



Unseren aktuellen Stundenplan finden Sie unter [www.tournesol-idstein.de](http://www.tournesol-idstein.de)