



Kristall Sauna-Wellnesspark mit  
Soletherme Bad Klosterlausnitz GmbH

Köstritzer Str. 16 · 07639 Bad Klosterlausnitz  
Tel. (03 66 01) 598-0 · Fax 598-33

info@kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de  
www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de

## Kursbedingungen

Zur Kursteilnahme ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Kurs erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen stattfinden kann.

Die Kursgebühr ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn anteilig bzw. vollständig zu bezahlen. Eine anteilige Anzahlung in Höhe von 15,00 € ist dann fällig, wenn der Kurs als ein Folge- bzw. Aufbaukurs gebucht wurde. Die vollständige Bezahlung ist dann fällig, wenn es sich um einen Erstkurs im Hause handelt.

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei kurzfristigen Stornierungen oder Nichtantritt des Kurses fällt eine Stornogebühr in Höhe von 15,00 € an.

Nicht in Anspruch genommene Kursstunden (z.B. bei Urlaub, Kuren etc.) können nicht rückvergütet oder nachgeholt werden. Im Falle von Krankheit und gegen Abgabe eines ärztlichen Attestes können kulanterweise 2 Stunden in Abstimmung mit dem jeweiligen Kursleiter nachgeholt werden.

Anmelden können Sie sich persönlich direkt im Kassensbereich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail.

Ihr Kristall-Team freut sich auf Ihre Anmeldung  
und Ihren Besuch!

**PRÄVENTIONSKURSE – die gesetzlichen Krankenkassen fördern Ihre Teilnahme**

## FIT- UND GESUND-KURSE während und nach der Schwangerschaft

### Pränatale Aqua-Fitness

Bei aktiven und trainierten Frauen wächst die Plazenta schneller und das heranwachsende Leben wird dadurch besser mit Sauerstoff versorgt. Aktuelle Studien bestätigen, dass sportlich aktive Frauen nach der Geburt schneller wieder fit sind.

#### Positive Auswirkungen auf Ihre Schwangerschaft

- Die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit steigert sich
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind
- Verbesserung der Körperhaltung durch muskuläre Stabilisation
- Linderung von Rückenschmerzen
- Individueller und der Schwangerschaft angepasster Sport fördern die Entwicklung des Fötus
- Das Training der Herz-Kreislauffunktion und des Stoffwechsels entspricht einer idealen Geburtsvorbereitung
- Training der besonders beanspruchten Zonen wie Fuß-, Bein-, Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur, hervorgerufen durch die Gewichtszunahme und die veränderten Körperverhältnisse

#### Für wen eignet sich der pränatale Aqua-Fitness-Kurs?

- Für Frauen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

#### Termine und Preise:

- Ganzjährig nach Vereinbarung  
jeweils Donnerstag um 19.00 Uhr
- Der Kurs findet in unserem Wellenbecken bei einer Temperatur von 32 °C, einer Wassertiefe von 1,35 m bis 1,60 m und einem Solegehalt von 1 % statt
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten
- Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden in der Therme mit Saunalandschaft

Einführungspreis **115,00 €**

### Postnatale Aqua-Fitness

In diesem Aqua-Fitness-Kurs wird intensiv auf die Rückbildung des Muskel-Bandapparates und den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur eingegangen und gleichzeitig gezielt trainiert. Neben den wichtigen Hinweisen Ihrer Hebamme kann dies eine unterstützende Maßnahme sein, die Muskulatur in ihre „alte“ neue Form zu bringen. Eine Teilnahme an diesem Kurs ist ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

#### Positive Auswirkungen

- Schwereloses Körpergefühl
- Vorbeugung von Krampfadern und Thrombosen
- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Abbau von Stresshormonen
- Auftanken der Körperreserven
- Der hydrostatische Druck bewirkt ein Anheben der Bauch- und Beckenorgane

#### Für wen eignet sich der postnatale Aqua-Fitness-Kurs?

- Für Frauen nach der Schwangerschaft und nach Beendigung des Wochenbetts, also ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

#### Termine und Preise

- Ganzjährig nach Vereinbarung jeweils Montag um 15.00 Uhr
- Der Kurs findet in unserem Wellenbecken bei einer Temperatur von 32 °C, einer Wassertiefe von 1,35 m bis 1,60 m und einem Solegehalt von 1 % statt
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten
- Der Kurs beinhaltet einen Gesamt-Aufenthalt von 2 Stunden in der Therme mit Saunalandschaft

Einführungspreis **115,00 €**

### TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP

Unsere Kurse werden von fast allen Krankenkassen als Präventivmaßnahme anerkannt und gefördert (je nach Kasse z.B.: 80 % der Gebühr, ca. 120 bis 150 € pro Jahr o.ä.) Fragen Sie einfach nach bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse – es lohnt sich auf jeden Fall!

**Bleiben Sie gesund und fit – Ihre Kristall-Therme**



**Kristall Sauna-Wellnesspark  
mit Soletherme Bad Klosterlausnitz**

Köstritzer Str. 16 · 07639 Bad Klosterlausnitz  
Tel. (03 66 01) 598-0 · Fax 598-33

info@kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de  
www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de



**Kristall  
Sauna-Wellnesspark  
mit Soletherme  
Bad Klosterlausnitz**

# Kinder- Schwimmkurse



- **Kaulquappen-Kurs**
- **Frösche-Kurs**
- **Delfine-Kurs**
- **Pränatale und postnatale Aqua-Fitness-Kurse**



### Ziel und Zweck?

- Stimulation durch Spaß am Wasser
- Angstabbau bei Kindern und Eltern
- Der enge Körperkontakt des Babys zu den Eltern oder Bezugspersonen
- Die Kommunikation der Babys untereinander
- Kräftigung des Bindegewebes, der Nackenmuskulatur und der Lungen, dadurch bessere Durchblutung und stabileres Immunsystem
- Das Erlernen verschiedener Haltegriffe, die dem Baby Sicherheit geben und gleichzeitig einen möglichst großen Bewegungsspielraum lassen

### Wo?

- In unserem großen Thermenbecken mit einer Wassertemperatur von ca. 32 °C

### Voraussetzungen?

#### Baby

- Ab dem 4. bis 12. Lebensmonat können alle Babys teilnehmen, vorausgesetzt sie haben keinen Infekt und die Nasenatmung ist nicht behindert
- Das Baby sollte altersgemäß entwickelt sein, es sollte den Kopf heben und halten können

#### Eltern

- Eltern, die ihr Baby begleiten, sollten sich sicher im brusttiefen Wasser bewegen können
- Selbst schwimmen zu können ist keine Grundnotwendigkeit, hilft aber, denn eventuelle Unsicherheiten im Wasser könnten sich auf das Kind übertragen

### Wann / Welcher Preis?

- Dienstag und Freitag jeweils um 09.00 Uhr
- 10 Einheiten à max. 45 Minuten, 2 x wöchentlich (mit Voranmeldung)
- 1 Sauna-Schnupperstunde
- Komplettpreis: 69,00 € inkl. Eintritt für 1,5 Stunden für Therme und Schwimmkurs, inkl. Umziehen für 1 Erwachsenen und 1 Baby

### Mitzubringen sind bitte:

- Aquawindel, ausreichend Handtücher
- **Keine** Schwimmhilfen/Schwimmflügel



### Ziel und Zweck?

- Dieser Kurs ist für alle Kinder ab ca. 2 Jahren geeignet
- Er dient der Wassergewöhnung und Grundlagenbildung des Schwimmens. Somit ist der Kurs als Vorstufe des eigentlichen Schwimmunterrichts zu verstehen

### Alle Vorteile auf einen Blick:

- Der Kurs wird von unseren ausgebildeten Schwimmlehrern gehalten
- Kostenlose Benutzung aller Unterrichtsmaterialien und Geräte
- Kleine überschaubare Gruppen (mind. 5 bis max. 10 Kinder), dadurch ist eine individuelle und persönliche Förderung der Kinder gewährleistet

### Wo?

- In unserem Wellenbecken (mit einer Tiefe von 0 bis 1,60 m) und in unserem Strömungskanal (mit einer Tiefe von 40 cm bis 1,35 m). Die Wassertemperatur beträgt jeweils 32 °C

### Voraussetzungen?

- Ein Elternteil ist mit im Wasser
- Keine frischen Impfungen
- Gesund, keine ansteckenden Krankheiten
- Je nach Entwicklungsstand sind Aquawindeln zu tragen

### Wann / Welcher Preis?

- Donnerstag 17.00 Uhr oder Sonntag 10.00 Uhr
- 8 Einheiten à max. 45 Minuten, 1 x wöchentlich (mit Voranmeldung)
- Komplettpreis: 59,00 € inkl. Eintritt 1,5 Stunden für Therme und Schwimmkurs, inkl. Umziehen für 1 Erwachsenen und 1 Kind



### Ziel und Zweck?

- Kindern ab ca. 5 Jahren bieten wir in diesem Kurs die Möglichkeit schwimmen zu lernen
- Unser Ziel ist das „**Seepferdchen**“-Abzeichen. Eine Erfolgsgarantie kann leider nicht gegeben werden, da Kinder unterschiedliche Entwicklungsstände aufweisen

### Alle Vorteile auf einen Blick:

- Der Kurs wird von zwei ausgebildeten Schwimmlehrern gehalten
- In der Kursgebühr ist das Ausstellen des Schwimmzeugnisses bereits enthalten
- Kostenlose Benutzung aller Unterrichtsmaterialien und Geräte
- Kleine überschaubare Gruppen (mind. 5 bis max. 10 Kinder)

### Wo?

- In unserem Wellenbecken (mit einer Tiefe von 0 bis 1,60 m) und in unserem Strömungskanal (mit einer Tiefe von 40 cm bis 1,35 m). Die Wassertemperatur beträgt jeweils 32 °C

### Voraussetzungen?

- Keine frischen Impfungen
- Gesund, keine ansteckenden Krankheiten

### Wann / Welcher Preis?

- Montag und Mittwoch jeweils um 17.00 Uhr
- 12 Einheiten à max. 45 Minuten, 2 x wöchentlich (mit Voranmeldung)
- Komplettpreis: 79,00 € inkl. Eintritt 1,5 Stunden für Therme und Schwimmkurs, inkl. Umziehen eines Kindes durch eine Begleitperson



## Kristall Sauna-Wellnesspark mit Soletherme Bad Klosterlausnitz GmbH

Köstritzer Str. 16 · 07639 Bad Klosterlausnitz  
Tel. (03 66 01) 598-0 · Fax 598-33

info@kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de  
www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de

### Anmeldung

für den Kurs: \_\_\_\_\_

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ Termine)

Name: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon oder Handy-Nr.: \_\_\_\_\_

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Anmeldungen verbindlich sind und zur Zahlung des Kursentgelts verpflichtet.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Der Kurs ist auf obigen Zeitraum beschränkt.

In nachgewiesenen Härtefällen (Kulanzregelung) ist es möglich – gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes – einen ausgefallenen Veranstaltungstermin in Form eines Ersatztermins nachzuholen.

Der Nachholtermin ist innerhalb der nächsten 3 Monate in Absprache mit dem Kursleiter festzulegen.

Eltern haften für Ihre Kinder. Die Teilnahme am Kurs entbindet nicht von der Aufsichtspflicht der Erziehungsberechtigten.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mein Kind gesund ist und die Kursteilnahme vom Arzt erlaubt ist.

Die anhängigen Kursbedingungen werden hiermit anerkannt.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift eines Erziehungsberechtigten \_\_\_\_\_

