

## Öffnungszeiten

### Montag

15.00 bis 17.30 Uhr

Baby- und Kleinkinderschwimmen (bis 5 Jahre) sowie Erwachsenen- und Behindertenschwimmen

### Dienstag

15.00 bis 17.00 Uhr  
17.00 bis 18.00 Uhr

allgem. Baden/Spielbaden  
allgem. Baden

### Mittwoch

15.00 bis 17.30 Uhr  
17.30 bis 19.30 Uhr

allgem. Baden  
Damenbaden ( ab 18 Jahre )

### Donnerstag

10.00 bis 12.00 Uhr  
17.00 bis 19.00 Uhr  
19.00 bis 21.00 Uhr

allgem. Baden  
allgem. Baden  
allgem. Baden ( ab 16 Jahre)

### Freitag

15.00 bis 17.00 Uhr  
17.00 bis 21.00 Uhr

allgem. Baden/Spielbaden  
allgem. Baden

### Samstag

14.00 bis 16.00 Uhr  
16.00 bis 18.00 Uhr

allgem. Baden/Spielbaden  
allgem. Baden

### Sonntag

8.00 bis 12.00 Uhr

allgem. Baden

Kinder-Schwimmkurse finden ganzjährig nur nach vorheriger Anmeldung statt. Anmeldung direkt im Störtebeker Sportbad.  
Tel.Nr.: 04934-498 350

## So finden sie uns...



**Kurt-Knippelmeyer-Halle**  
**Speckweg 19**  
**26529 Marienhafe**

 **(04934) 498 350**



# STÖRTEBEKERBAD

# STÖRTEBEKERBAD



„...unser  
familienfreundliches  
Sportbad im Brookmerland“



## Wassertemperaturen

**Nicht- u. Schwimmerbecken 29,5°**  
**Baby- bzw. Kleinkinderbecken 31,5°**



# Marienhafe

## Vereins- und sonstige Angebote

### TuRA Marienhafe - Schwimmabteilung

Trainingszeiten:

Montag: 18.00 bis 19.00 Uhr  
Dienstag: 18.00 bis 19.00 Uhr  
Freitag: 14.00 bis 15.00 Uhr

Ansprechpartner: Heinz-Dieter Höpfner  
☎ (04934) 5239

### DLRG Ortsgruppe Marienhafe

Trainingszeiten:

Montag: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Samstag: 12.30 bis 14.00 Uhr

Ansprechpartner: Heinz Hermann Peters  
☎ (04934) 99 01 02

### TV Marienhafe

Trainingszeiten:

#### Aqua Jogging

Dienstag: 19.00 bis 21.30 Uhr  
Ansprechpartner: Silke Janssen

☎ (04934) 99 02 86

### Wassergymnastik

Mittwoch: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Ansprechpartner: Christiane Wilts

☎ (04934) 5777

### Süderneulander SV/Abt. Tauchsport

Tauch- und Schnorchelkurse nach Vereinbarung und Bekanntgabe durch Aushang

Ansprechpartner: Siebo Müller  
☎ (04931) 1 60 48

## Aqua-Fitness: Warum und wofür?

Die gelenkschonenden Eigenschaften des Wassers werden bei der Aqua-Fitness ausgenutzt. Der Begriff Aqua-Fitness umfasst sowohl das Aqua Jogging als auch Aerobic im Wasser zu rhythmischer Musik, gegebenenfalls mit Zusatzmaterialien (Hartgummi-Hanteln, Gummibälle, Schwimmbretter, Stepper, "Pool-Nudeln" etc.). Infolge des "Antriebes durch Auftrieb" kommt es auch bei der Wassergymnastik weder zu Gelenkproblemen noch zu muskulärer Überforderung.



Gelenke und Wirbelsäule werden geschont und die Verletzungsgefahr geht gegen Null. Da das Wasser jeder Bewegung 60 Mal mehr Widerstand entgegengesetzt als die Luft, sind alle Muskelgruppen gefordert. Dies strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Anders als bei Sportarten an Land werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert. Durch die entspannende Wirkung des Wassers auf die Muskulatur ist Aqua-Aerobic der ideale Sport für Menschen, die ab und zu an Rückenschmerzen leiden



## Baby- und Kleinkinderschwimmen?

Hier wollen wir Ihnen Tipps und Anregungen geben, wie Sie Ihr Kind an das Wasser gewöhnen und wie Ihre Kinder auch Spaß am Baden und Schwimmen haben.

Die Vorteile des Baby- und Kleinkinderschwimmens sind die Förderung...

- ...der körperlichen und motorischen Entwicklung
- ...des Gleichgewichts- und Körpergefühls
- ...der geistigen Entwicklung
- ...der sozialen Entwicklung
- ...der Bewegungskoordination

Sie entwickeln eine bessere Konzentrationsfähigkeit (mehr Fantasie und Kreativität). Sie werden kontaktfreudiger, zielstrebig und selbständiger.

## Dampfbad und Solarium

Die Nutzung von Dampfbad und Solarium ist während der jeweiligen Badezeiten möglich!

# Raus aus der Butze - rein ins Sportbad