



SoleVital

Gesundheit für die ganze Familie

Ihr Kurmittelhaus in Bad Laer



SOLE-SCHWIMMBÄDER
SOLE-INHALATION
SOLE-DUSCHE



DAMPFSAUNA
KURSANGEBOTE
BEHEIZTE SITZ- UND
LIEGEFLÄCHEN

Kurmittelhaus Betriebs GmbH -SoleVital-
Remseder Straße 5, 49196 Bad Laer, T 054 24 804 719-44



WILLKOMMEN IM SOLEVITAL – IHREM KURMITTELHAUS IN BAD LAER

„GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE“
LAUTET UNSER CREDO.

Dafür steht Ihnen unser Team unterschiedlicher Gesundheitsspezialisten zur Seite – zu Wasser im SoleVital, zu Land in unserer physiotherapeutischen Abteilung „PhysioVital“.

Erleben Sie die unverwechselbare Kraft der Sole aus den Tiefen der Bad Laerer Ursprungsquelle beim öffentlichen Schwimmen, in einem unserer zahlreichen Wasserkurse oder bei der Inhalation in unserer Sole-Lounge.

SOLE + AKTIV ÖFFENTLICHE SCHWIMMZEITEN

ÖFFNUNGSZEITEN

| | | | |
|----|---|---------|---|
| Mo | 06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr | Fr | 06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr 19:30 – 21:30 Uhr Moonlight-Schwimmen |
| Di | 06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr 20:30 – 21:30 Uhr | Sa & So | 06:30 – 18:00 Uhr |
| Mi | 06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr | Sa | 16:00 – 18:00 Uhr und |
| Do | 06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr 20:30 – 21:30 Uhr | So | 10:00 – 12:00 Uhr Säuglings- und Kleinkinderschwimmen in 60 cm Wassertiefe |

PREISE

| | EINZELPREIS | 10ER ABO |
|--|----------------|----------|
| Erwachsene | 8,00 € | 70,00 € |
| Ermäßigt* | 7,00 € | 60,00 € |
| Kinder (4-12 Jahre) | 4,00 € | |
| Familienkarte klein (1 Erw. + 1 Kind) | 9,00 € | |
| Familienkarte groß (2 Erw. + 2 Kinder oder 1 Erw. + 3 Kinder) | 18,00 € | |
| Jahreskarte | 60,00 € /Monat | |

* Besitzer:innen eines Schwerbehindertenausweises (ab 70 %), Kurkarteninhaber:innen, Schüler:innen und Student:innen (15-25 Jahre) erhalten 1,00 € Ermäßigung auf reguläre Tarife. Eingetragene Begleitpersonen von Besitzer:innen eines Schwerbehindertenausweises (ab 70%) haben freien Eintritt. Aktionstarife, Rabattgutscheine und weitere Vergünstigungen sind nicht miteinander kombinierbar.

SOLE + AKTIV

ÖFFENTLICHE SCHWIMMZEITEN

Genießen Sie die positive Wirkung der 32° C warmen Bad Laerer Sole auf Ihren Körper. Der Salzgehalt in den Sole-Schwimmbecken beträgt 3,5%.

Entspannen Sie in unserem Erlebnisbereich in der 45° C warmen Dampfsauna. Abkühlung verspricht Ihnen die Sole-Dusche mit unverdünnter, 7,2-prozentiger Natursole.

Zum Relaxen stehen Ihnen unsere beheizten Sitz- und Liegeflächen zur Verfügung.

Im Eintrittspreis inklusive!



MOONLIGHT SCHWIMMEN



Jeden Freitag von 19:30 bis 21:30 Uhr
... lockt das SoleVital zum entspannten Start ins Wochenende.

Bei Musik und stimmungsvollem Licht kann in Chillout-
Atmosphäre geschwommen und entspannt werden.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf www.solevital.de.

SOLE + KIND

SÄUGLINGS- UND KLEINKINDER- SCHWIMMEN IN 60 CM WASSERTIEFE

Wann?

Samstag, 16:00 – 18:00 Uhr und Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr

Eine bunte Spielsachenauswahl bietet jede Menge Spaß
beim Planschen im 32° C warmen Solewasser.
Bei einer Lufttemperatur von 34° C fühlen sich die jungen
Besucher gleich doppelt wohl.



ÖFFNUNGSZEITEN AN FEIERTAGEN & VERANSTALTUNGEN

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Neujahr | geschlossen |
| Karfreitag | 6:30 – 18:00 Uhr |
| Karsamstag | 6:30 – 18:00 Uhr |
| Ostersonntag | geschlossen |
| Ostermontag | 6:30 – 18:00 Uhr |
| 1. Mai | geschlossen |
| Christi Himmelfahrt | 6:30 – 18:00 Uhr |
| Pfingstmontag | 6:30 – 18:00 Uhr |
| 03.10. Tag der Deutschen Einheit | 6:30 – 18:00 Uhr |
| 31.10. Reformationstag | 6:30 – 18:00 Uhr |
| Heiligabend | 6:30 – 13:00 Uhr |
| 1. Weihnachtstag | geschlossen |
| 2. Weihnachtstag | 6:30 – 18:00 Uhr |
| Silvester | geschlossen |

Während der Öffnungszeiten
an den Feiertagen stehen
beide Becken zum öffentlichen
Schwimmen zur Verfügung.

* Jährliche Wartungstermine werden
rechtzeitig bekanntgegeben.

SOLE-INHALATION WIE EIN TAG AM MEER

Genießen Sie unsere 5%-igen Soleverneblung, die sich besonders wohltuend auf Atemwege und Haut, sowie auf Lungen- und Bronchialerkrankungen, Allergien und Stress auswirken kann. Ideal auch zur Vorbeugung in der Erkältungszeit.

Termine in der Sole-Lounge nach Vereinbarung.

PREISE

| | | EINZELPREIS | 10ER ABO |
|---------------------------|--------|-------------|----------|
| Erwachsene | 45 min | 6,50 € | 49,00 € |
| Ermäßigt* | | 5,50 € | |
| Jugendliche 13 – 17 Jahre | | 3,50 € | 35,00 € |
| Kinder 4 – 12 Jahre | | 3,00 € | 25,00 € |

* Besitzer eines Schwerbehindertenausweises (ab 70 %) und Kurkarteninhaber erhalten 1,00 € Ermäßigung auf reguläre Tarife.





WASSERKURS- ANGEBOTE



Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung unserer eisen- und kohlenstoffhaltigen Sole in einem unserer zahlreichen Wasserkurse.

Testen Sie z. B. unser gelenkschonendes „Fitnessstudio unter Wasser“, besser bekannt als „AquaFit-Zirkel“ oder powern Sie sich auf unseren Wasser-Trampolinen beim „AquaPower“ so richtig aus!

Aktuelle Kurszeiten und weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 0 54 24 804 719-44, persönlich vor Ort oder unter www.solevital.de.

AKTION



AQUAFIT (SOLE) AUSDAUERTRAINING



Die koordinationsfördernde Form der Wassergymnastik erhöht die Muskelausdauer und hilft bei der Gewichtsreduktion.

| | |
|---------------|---------|
| 10er-Abo | 80,00 € |
| Einzeleinheit | 10,00 € |

AQUAPOWER



Springen und Radfahren im Wasser: Mit Aquabikes und -trampolinen werden nahezu alle Muskelgruppen trainiert.

Das Training schont Hüfte, Knie und Wirbelsäule, fördert die Balance und unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion. Die Trainingsintensität kann selbst bestimmt werden.

Auch für ältere Menschen und Nicht-Schwimmer geeignet.

| | |
|---------------|---------|
| 10er-Abo | 99,00 € |
| Einzeleinheit | 11,90 € |

AKTION



AQUAFIT-ZIRKEL AUSDAUERTRAINING



Unser „Fitnessstudio unter Wasser“:
Dynamisches, gleichzeitig gelenkschonendes Zirkeltraining
in 32° C warmer Sole.

Das Training richtet sich an alle, die in kurzer Zeit ihre Figur
optimieren wollen. An speziellen Unterwassergeräten werden
alle Muskelgruppen effektiv trainiert.

Auch für Teilnehmer mit Rückenschmerzen, Gelenkproblemen
und Übergewicht geeignet.

| | |
|---------------|----------|
| 10er-Abo | 120,00 € |
| Einzeleinheit | 14,00 € |

AQUAPARCOURS

Vielseitiger Mixkurs mit wechselnden Einheiten aus
Wassergymnastik, Zirkeltraining, AquaPilates, AquaParcours
und Tiefwassergymnastik – mit und ohne Einsatz von
Klein- und Großgeräten.

| | |
|---------------|----------|
| 10er-Abo | 100,00 € |
| Einzeleinheit | 12,00 € |

MEDIZIN



REHASPORT UND FUNKTIONSTRAINING

Als Wassergymnastik in der 32° C warmen Sole oder
als Gymnastikangebot in der Turnhalle unserer „PhysioVital“-
Abteilung möglich. Zum gezielten Ausgleich körperlicher
Defizite. Mit ärztlicher Verordnung.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auch
an unserer Rezeption, T 0 54 24 804 719-44,
oder info@solevital.de.

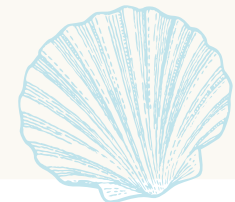
REHASPORT BAD LAER E.V.



Als im Bad Laerer Kurmittelhaus ansässiger Rehabilitations-
sportverein haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, körper-
liche Defizite durch bewegungstherapeutische Übungen,
Sport und sportliche Spiele auszugleichen.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN VOR ORT:

Brigitte Kampwerth, 1. Vorsitzende
Remseder Straße 5, 49196 Bad Laer
T 0 54 24 804 719-44
brigitte.kampwerth@solevital.de



KINDER



BABY-SCHWIMMEN

Ein Angebot unserer Partnerin Inga Göbel. Babys von vier Monaten bis zwei Jahren schwimmen vormittags und Kinder von zwei bis vier Jahren nachmittags. Das Baby- und Kleinkindschwimmen stärkt den gesamten Bewegungsapparat.

10er-Abo 115,00 €

SCHWANGERSCHAFTSFITNESS

Schwangerschaftsfitness trainiert jene Muskelpartien, die während der Schwangerschaft besonders stark beansprucht werden. Ergänzt wird das Workout durch Konditions- und Entspannungsübungen.



Anmeldung und weitere Information an der Rezeption.

RÜCKBILDUNG

Das Baby ist endlich da – doch Bauch und Beckenboden sind nach der Geburt noch geschwächt. Mit Rückbildungsgymnastik – im Wasser oder in der Halle – findet der Körper wieder zurück zur alten Form.

Anmeldung und weitere Information an der Rezeption.



SCHWIMMSCHULE IM SOLEVITAL

Das Erlernen des sicheren Schwimmens ist ein Meilenstein in der kindlichen Entwicklung. Gemeinsam mit der Schwimmschule und -akademie Jürgen Lamping freuen wir uns Ihnen hier als kompetenter Partner zur Seite zu stehen. In verschiedenen Leistungsstufen können Kinder ab 4 Jahren am Schwimmunterricht teilnehmen und die Schwimmabzeichen von Seepferdchen bis Bronze erwerben.

Ausführliche Informationen zu unserem Konzept der „Schwimmschule im SoleVital“ entnehmen Sie bitte unserem Schwimmkurs-Flyer.



HALLENKURSANGEBOT

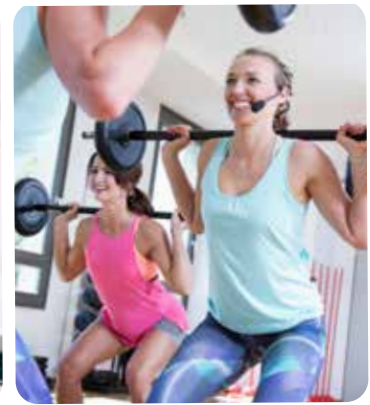
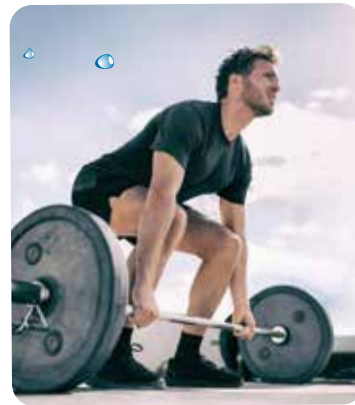


DANCEFIT

Mit lateinamerikanischen Rhythmen und dynamischen Bewegungen sorgt unser kalorienverbrennendes Tanzworkout für jede Menge Spaß!

BODY VITAL

Ein abwechslungsreiches wie effektives Workout sorgt für Kräftigung, Muskelaufbau und Stärkung des gesamten Körpers.



POWER-WORKOUT – MIT LANGHANTELN ZU MEHR KRAFTAUSDAUER

Absolviert mit uns ein effektives Ganzkörpertraining und trainiert unter professioneller Anleitung gezielt kleine und große Muskelgruppen.

BODY DEFINITION – EFFEKTIVES TRAINING ZUR FIGURSTRAFFUNG

Wir zeigen euch Übungen und kurze Workouts, mit denen ihr die großen Muskelgruppen im BBP – Bereich stärkt und die Problemzonen strafft.



HIER DARF GESCHLEMMT WERDEN!

In unserem Bistro begrüßen wir Sie täglich mit einer Auswahl an kleinen Köstlichkeiten, einem wechselnden Mittagstisch und hausgebackenen Torten.

Im Sommer genießen Sie unsere Speisen auch auf der großen Sonnenterrasse.

Allen Gästen steht in der „Kombüse“ kostenfreies WLAN zur Verfügung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Unsere Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage www.solevital.de

AHOI KINDER – AUF INS ABENTEUER!

Spiel und Spaß sind auf unserem Spielschiff „SoleVita“ garantiert! An der Rezeption dürft ihr euch, liebe Kinder, gerne Sandspielzeug ausleihen – für eure Begleitpersonen stellen wir auf Wunsch gerne Liegestühle zur Verfügung!

Die „SoleVita“ liegt in Sichtweite unseres Bistros „Kombüse“ vor Anker. Unsere Kombüsen-Crew versorgt die mutigen Abenteurer zwischen den Kletterpartien gerne mit einem leckeren Eis oder einer Portion Pommes, während die Erwachsenen dem bunten Treiben von der Sonnenterrasse aus – bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen – entspannt zuschauen können.



AMBULANTE BADEKUREN – AUCH WOHNORTNAH

Rheumatische Erkrankungen, degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen sowie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Atemwege und des Nervensystems werden behandelt. Staatlich examinierte Physiotherapeut:innen garantieren eine optimale Betreuung.

Gut zu wissen: Ambulante Badeskuren gelten nach einer Gesetzesänderung als Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen!

In der Praxis bedeutet die Gesetzesänderung, dass die eigene Krankenkasse einen Kurantrag für eine ambulante Vorsorgemaßnahme in einem anerkannten Kurort nicht ablehnen kann und somit aktiv präventiv in die Gesundheit ihrer Versicherten investiert.



IHR WEG ZUR KUR:



1. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an. Dieser kann die medizinische Notwendigkeit einer „ambulanten Vorsorgeleistung“ bescheinigen.
2. Der Hausarzt leitet den Kur-Antrag bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse ein.
3. Die Krankenkasse prüft den Kurantrag und genehmigt diesen im Idealfall. Im Falle einer Ablehnung kann ein Widerspruch helfen.
4. Sie erhalten von der Krankenkasse die Kostenübernahmebescheinigung i. d. R. per Post.
5. Sie vereinbaren in Bad Laer einen Termin mit einem Badearzt zur Verschreibung der genauen Anwendungen.

UNSERE BADEÄRZTE:

Dr. Nowak und Dr. Zehbe
Sprechstunde nach Vereinbarung unter
Telefon 0 54 24 804 719-44 vor Ort im SoleVital
oder im Internet: www.das-kurmittelhaus.de

KOSTEN DER OFFENEN BADEKUR

Da Bad Laer aufgrund seiner Heilquellen als Kurort staatlich anerkannt ist, übernimmt die Krankenkasse bei dieser Art von Kur die Arztkosten, die therapeutischen Kurmittel und Therapieanwendungen zu 90%.

Die meisten Krankenkassen gewähren überdies einen Zuschuss für Fahrt, Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe.



ERSTE-HILFE TRAINING – PRAXISNAH UND KOMPAKT

Ob Unfall, Brand oder akute Erkrankungen, beherztes Eingreifen kann Leben retten – vom Säugling bis zum Erwachsenen.
9 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Zielgruppen:

Führerscheinbewerber:innen (alle Klassen), Betriebsshelfer:innen, Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Auszubildende etc.

ERSTE-HILFE TRAINING AM KIND

Das Erste-Hilfe-Training am Kind ist speziell auf Eltern, Großeltern, Erzieher:innen und alle ausgerichtet, die mit Kindern zu tun haben.
5 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Auch als Gutschein erhältlich!



SuperMAMAFitness

MIT BABY IN BEWEGUNG – egal, ob im Bauch oder davor

- Unabhängig – ohne Vertragsbindung
- Flexibel – Babys werden in den Kurs integriert
- Einstieg jederzeit möglich

HappyBauch -

vereint Elemente aus Yoga, Pilates, Fitnesstraining und Entspannung. Der Kurs richtet sich an werdende Mamas, die durch regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft ihr Wohlbefinden verbessern und ihren Körper sanft auf die Geburt vorbereiten wollen.

BauchBeutelPo –

Ausdauertraining und gezielter Muskelaufbau stehen im Vordergrund, während das Baby in der Tragehilfe Mamas Nähe genießt oder in Sichtweite spielt. Der Kurs schließt direkt an den Rückbildungskurs an und richtet sich an Mamas mitsamt Nachwuchs ab der 12. Woche bis zum 3. Lebensjahr.

10er-Abo 75,00 € (Auch als Gutschein erhältlich)

Der Familienbildungsgutschein des Babybesuchsdienstes kann für die SuperMAMAFitness-Kurse genutzt werden





KOSMETIK & WELLNESS

KOSMETISCHE PRAXIS IM SOLEVITAL –
SCHÖN VON KOPF BIS FUSS!

PREISE

| | |
|---------------------|------------|
| Gesichtsbehandlung | ab 49,00 € |
| Augenpflege | ab 8,00 € |
| Enthaarung | ab 8,00 € |
| Hand- und Fußpflege | ab 23,00 € |
| Körperbehandlung | ab 29,00 € |



Jede Behandlung ist auch als Gutschein erhältlich!

