SoleVital

Gesundheit für die ganze Familie

*Ihr Kurmittelhaus in Bad Laer*

# WILLKOMMEN IM SOLEVITAL

## IHREM KURMITTELHAUS IN BAD LAER

**Kurmittelhaus Betriebs GmbH -SoleVital-**
Remseder Straße 5, 49196 Bad Laer, T 0 54 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<br>12:00 – 14:30 Uhr |
| Di | 06:30 – 08:30 Uhr<br>12:00 – 14:30 Uhr<br>20:30 – 21:30 Uhr |
| Mi | 06:30 – 08:30 Uhr<br>12:00 – 14:30 Uhr |
| Do | 06:30 – 08:30 Uhr<br>12:00 – 14:30 Uhr<br>20:30 – 21:30 Uhr |
| Fr | 06:30 – 08:30 Uhr<br>12:00 – 14:30 Uhr<br>19:30 – 21:30 Uhr<br>Moonlight-Schwimmen |
| Sa & So | 06:30 – 18:00 Uhr |
| Sa<br>So | 15:00 – 17:00 Uhr und<br>10:00 – 12:00 Uhr<br>Säuglings- und Kleinkinderschwimmen in 60 cm Wassertiefe |

### PREISE

| | EINZELPREIS | 10ER ABO |
|---|---|---|
| Kinder bis 3 Jahre | kostenfreier Eintritt | |
| Kinder (3-12 Jahre) | 5 € | 40 € |
| Jugendliche (13-17 Jahre) | 7 € | 60 € |
| Erwachsene | 9 € | 80 € |
| Ermäßigt* | | |
| Familienkarte klein<br>(1 Erw. + 1 Kind)) | 12 € | 110 € |
| Familienkarte gross<br>(2 Erw. + 2 Kinder oder 1 Erw. + 3 Kinder) | 22 € | 210 € |
| Jahreskarte | 65 €/ 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!*

* Änderungen im Erlebnisbereich vorbehalten



# 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, 15:00 – 17:00 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 prozentige 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** |
|---|---|---|
| Kinder bis 3 Jahre | kostenfreier Eintritt | |
| Kinder (3-12 Jahre) | 3,50 € | 30 € |
| Jugendliche (13-17 Jahre) | 5 € | 40 € |
| Erwachsene | 7 € | 60 € |
| Ermäßigt* | | |

* 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 kohlensäurehaltigen 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 AUSDAUERTRAINING

Präventions KURS

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

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

## 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.

| | |
|---|---|
| Einzeleinheit | 13,00 € |
| 10er-Abo | 109,00 € |

# AKTION

## AQUAFIT-ZIRKEL AUSDAUERTRAINING

Präventions KURS

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.

| | |
|---|---|
| Einzeleinheit | 15,00 € |
| 10er-Abo | 130,00 € |

## AQUAPARCOURS

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

| | |
|---|---|
| Einzeleinheit | 13,00 € |
| 10er-Abo | 110,00 € |



# 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.

Rehasport Bad Laer e.V.

Als im Bad Laerer Kurmittelhaus ansässiger Rehabilitationssportverein haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, körperliche 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 125,00 €

## 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 Silber erwerben, Leistungsschwimmen auf Anfrage.

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

# HALLENKURS-ANGEBOT

## BODY VITAL

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

## POWER-WORKOUT – MIT LANG-HANTELN 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.

# OUTDOOR-ANGEBOT

## NORDIC WALKING

Mit Nordic Walking erleben Gesundheitsbewusste jeden Alters Bewegung in der Natur.

Präventions KURS

# FRISCH - REGIONAL - LECKER

SoleVital Kombüse

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 Sichtweise 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 Sonnenterasse aus – bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen – entspannt teilhaben 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 Badekuren 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), Betriebshelfer: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.



# SUPER–MAMA–FITNESS

## MIT BABY IN BEWEGUNG – EGAL, OB IM BAUCH ODER DAVOR

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

## FIT MIT BABYBAUCH -

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.

## FITNESS4MUM –

Ausdauertraining und gezielter Muskelaufbau für Mamas mit Baby ab der 12. Woche bis zum 3. Lebensjahr.

## AQUAFIT4MUM

Aquafitnesstraining für junge Mütter. Motivierendes Muskelaufbau- und Ausdauertraining im 32°C warmen Solewasser.

Der Familienbildungsgutschein des Babybesuchs-dienstes kann für die Kurse „Fit mit Babybauch“ und „Fitness4Mum“ genutzt werden.

# KOSMETIK & WELLNESS
## KOSMETISCHE PRAXIS IM SOLEVITAL

### PREISE

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