Soltau Therme

In die Natur eintauchen

Schwimmkurse

Jetzt abtauchen

Sole · Sauna · Wellness · Schwimmen · Fitness · Lounge

Schwimmunterricht

Das Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten und erfreut sich allergrößter Beliebtheit in allen Altersgruppen.

Viele gesundheitliche Aspekte sprechen für das Schwimmen:

- Konditionssteigerung
- Förderung der Beweglichkeit
- Lockerung der Muskulatur
- Bessere Durchblutung der Haut
- Entlastung des Rückens, der Bänder und der Gelenke

Folgende Kurse werden angeboten:

Seepferdchen

Der Seepferdchen-Kurs ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit im Wasser. Kinder erlernen auf spielerische Weise die Koordination der Arm- und Beinbewegungen, die für einen angstfreien und vor allen Dingen sicheren Aufenthalt im Wasser erforderlich sind. Zusätzlich werden das Tauchen und Springen vom Beckenrand intensiv geübt.

Bronzekurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die mit dem Seepferdchen-Abzeichen schon erste Erfahrungen mit dem Schwimmen, Springen und Tauchen gemacht haben. Um mögliche Unsicherheiten oder teilweise Schwächen auszugleichen, werden in diesem Kurs ausdauerndes Schwimmen, richtiges Tieftauchen und der Sprung vom 1-Meter-Brett trainiert.

Silber-Goldkurs

Dieses sind die Folgekurse nach dem Bronze Schwimmabzeichen für Kinder von 8-14 Jahren.
Folgende Prüfungsleistungen müssen dazu erfüllt werden:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch-oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage.
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.

Schwimmunterricht für Erwachsene

Das Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die in ihrer Kindheit das Schwimmen lernen „verpasst“ haben. Besonders mit zunehmendem Alter spielt die sportliche Betätigung eine große Rolle bzw. erhalten die o. g. gesundheitlichen Aspekte eine wichtige Bedeutung.

Seepferdchen

Kursart:	Gruppenunterricht
Kursdauer:	15 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Kursgebühr:	136,50 € inkl. Eintritt für das Schwimmbad
Termine:	fortlaufende Kurse
Anmeldung:	Online auf www.soltau-therme.de
Bemerkung:	für Kinder ab 5 Jahren, eine Anmeldung ist frühestens mit 4 3/4 Jahren möglich

Bronzekurs

Kursart:	Gruppenunterricht
Kursdauer:	9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Kursgebühr:	81,90 € inkl. Eintritt für das Schwimmbad
Termine:	fortlaufende Kurse
Anmeldung:	Online auf www.soltau-therme.de

Silber-Goldkurs

Kursart:	Gruppenunterricht
Kursdauer:	9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Kursgebühr:	81,90 € inkl. Eintritt für das Schwimmbad
Termine:	fortlaufende Kurse
Anmeldung:	Online auf www.soltau-therme.de
Bemerkung:	für Kinder ab 8 Jahren, Voraussetzung für Silber: Bronzeabzeichen Die Abnahme für das Goldabzeichen ist frühestens mit 9 Jahren möglich

Schwimmunterricht für Erwachsene

Kursart:	Gruppenunterricht
Kursdauer:	10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Kursgebühr:	154 € inkl. Eintritt für das Schwimmbad
Termine:	auf Anfrage
Anmeldung:	Online auf www.soltau-therme.de
Bemerkung:	Einzelunterricht auf Anfrage

Abzeichenabnahme Seeräuber

Um die Lücke zwischen dem Seepferdchen und dem Schwimmabzeichen Bronze zu schließen, bieten wir die Abzeichenabnahme Seeräuber an. Gefordert sind 100 m Brustschwimmen und 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe.

Bitte beachten Sie, dass versäumte Termine nicht erstattet werden. Für den Schwimmpass und das Schwimmabzeichen entstehen zusätzliche Kosten.

Unser Tipp:

Kindergeburtstag

in der Soltau Therme

Wir laden das Geburtstagskind, die Geburtstaggesellschaft und natürlich auch die Eltern zum Feiern, Spielen und Schmausen in unseren **Geburtstagsraum „Zauberhöhle“** ein.
Hier unser Geburtstagspaket im Überblick:

- Freier Schwimmbad-Eintritt für das Geburtstagskind
- Gruppenermäßigung für alle Geburtstagsgäste
- Kostenloses Erinnerungsfoto für das Geburtstagskind
  (jedes weitere Foto kostet 3,00 Euro)
- Aufenthalt und Geburtstagsessen in Tiki + Jojos „Zauberhöhle“

Preise und weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage oder unter www.soltau-therme.de.

Bildquellen: Adobe Stock - Änderungen vorbehalten. Stand 07/2025

Soltau Therme · Mühlenweg 17
29614 Soltau · Telefon 05191 84481

Weitere Informationen erhalten Sie auf
www.soltau-therme.de