

Fit in den Frühling vom 16. bis 19. März 2016

16.03.2016				
Was?	Wo?	Wann?	Wer?	sonstiges
Glücksrad	Foyer	16.00-19.00 Uhr	M. Meyer/J.Winkler	verteilt werden kleine Trostpriesse bzw. Rabattgutscheine
Schnupperstunde: Yoga	Saunabereich	ab 18.30 Uhr ca. 1 Std.	Fr. Löns	Die Schnupperstunde ist kostenlos, zur Anmeldung wird an der Kasse gebeten. Teilnehmen können bis zu 20 Personen.
Head & Shoulder	Schwimmhalle, Pavillon	15.00-16.00 Uhr	Carina	Der Pavillon wird neben dem Eingang zur Sommerterrasse aufgebaut. Die Behandlung kostet 5€ und dauert 10 Min.
Kosmetik		10.00-11.00 Uhr	Ute	15 Min. für 9€
Head & Shoulder	Schwimmhalle, Pavillon	17.00-18.00 Uhr	Daniel	Der Pavillon wird neben dem Eingang zur Sommerterrasse aufgebaut. Die Behandlung kostet 5€ und dauert 10 Min.
17.03.2016				
Was?	Wo?	Wann?	Wer?	sonstiges
Glücksrad	Foyer	16.00-19.00 Uhr	M. Meyer/J.Winkler	verteilt werden kleine Trostpriesse bzw. Rabattgutscheine
Aquacycling	Schwimmhalle, Kommunikationsbecken	16.00-16.30 Uhr 17.00-17.30 Uhr 18.00-18.30 Uhr	H. Reinemann	Es findet eine Aquacycling-Schnupperstunde mit Anmeldung statt. Bei freien Plätzen ist die Teilnahme auch spontan möglich. Der Kurs erfolgt ca. 20 Min. im Wasser, der Strömungskanal wird deaktiviert und der Beckenumgang abgesperrt, sodass niemand von der Seite reinspringen kann. (10 Plätze pro Kurs)
Pinguinangeln	Schwimmhalle	16.00-19.00 Uhr	M. Meyer/J.Winkler	Beim Pinguinangeln werden, mit Hilfe einer Angel, Pinguine aus dem Wasser gefischt, hierfür gibt es Süßigkeiten zu gewinnen.
Progressive Muskelentspannung	Sauna, Palmenhalle	ab 14.00 Uhr ca. 45 Min.	B. Tamm	Bei der PME handelt es sich um eine bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, durch die ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst. Nebenbei läuft leise Entspannungsmusik, teilnehmen können ca. 12 Personen.
Head & Shoulder	Schwimmhalle, Pavillon	14.30-15.30 Uhr	Carina	Der Pavillon wird neben dem Eingang zur Sommerterrasse aufgebaut. Die Behandlung kostet 5€ und dauert 10 Min.
Fußpflege		15.30-17.00 Uhr	Laura	10 oder 15 Min. für 5€
Head & Shoulder	Schwimmhalle, Pavillon	19.00-20.00 Uhr	Daniel	Der Pavillon wird neben dem Eingang zur Sommerterrasse aufgebaut. Die Behandlung kostet 5€ und dauert 10 Min.
18.03.2016				
Was?	Wo?	Wann?	Wer?	sonstiges
Glücksrad	Foyer	10.00-13.00 Uhr 16.00-19.00 Uhr	M. Meyer/J.Winkler	verteilt werden kleine Trostpriesse bzw. Rabattgutscheine
Aquacycling	Schwimmhalle, Kommunikationsbecken	12.00-12.30 Uhr 13.00-13.30 Uhr 14.00-14.30 Uhr	M. Covic	Es findet eine Aquacycling-Schnupperstunde mit Anmeldung statt. Bei freien Plätzen ist die Teilnahme auch spontan möglich. Der Kurs erfolgt ca. 20 Min. im Wasser, der Strömungskanal wird deaktiviert und der Beckenumgang abgesperrt, sodass niemand von der Seite reinspringen kann. (10 Plätze pro Kurs)
Progressive Muskelentspannung	Sauna, Palmenhalle	15.00-16.00 Uhr	B. Tamm	Bei der PME handelt es sich um eine bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, durch die ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst. Nebenbei läuft leise Entspannungsmusik, teilnehmen können ca. 12 Personen.
Barmer GEK	Schwimmhalle	14.00-18.00 Uhr	Barmer GEK	An der T-Wall, eine interaktive Reaktionswand, kann hier auf kleinem Raum Schnelligkeit und Koordination getestet und verbessert werden
19.03.2016				
Was?	Wo?	Wann?	Wer?	sonstiges
verlängerte Öffnungszeiten	Schwimmhalle und Saunalandschaft	Bis 00.00 Uhr geöffnet, jedoch sollten Bad und Saunalandschaft um 23.45 Uhr verlassen werden.	das Team des Badeparadies	Normaler Ablauf wie bei der Mitternachtssauna
Spielen und Toben	Schwimmhalle	16.00-20.00 Uhr	M. Covic	Es werden im gesamten Schwimmbad Spielgeräte verteilt, die Schwimmer können ab 16.00-21.00 Uhr ins Gruppenbad ausweichen. Es wird zusätzliches Personal in der Schwimmhalle eingesetzt.
Kinderbetreuung	Schwimmhalle	14.00-20.00 Uhr	S. Steinwachs/M. Meyer	Kinderbetreuung mit kleinen Aktionen wie z. B. Kinderschminken für max. 15 Kinder. Die Kinder können hier für max. 2 Std. abgegeben werden.
Glücksrad	Foyer	10.00-13.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr	M. Meyer/J.Winkler	verteilt werden kleine Trostpriesse bzw. Rabattgutscheine
Showaufguss	Aufgussarena	17.00/22.00 Uhr	M. Wilk	Die Tickets für den Showaufguss können für 3€ an der Kasse erworben werden. Geplant ist der Verkauf von 70 Tickets pro Aufguss.
Musik eines Gitarristen	Lagerfeuer	ab 19.30 Uhr	S. Koch	
Barmer GEK	Schwimmhalle	14.00-18.00 Uhr	Barmer GEK	An der T-Wall, einer interaktiven Reaktionswand, kann auf kleinem Raum Schnelligkeit und Koordination getestet und verbessert werden
Nacktbaden	Schwimmhalle	ab 22.15 Uhr	das Team des Badeparadies	Ab 22.15 Uhr findet ausschließlich das Nacktbaden statt, Ansage hierfür um 22.00 Uhr sowie um 22.15 Uhr. Handys und Kameras sind ab 22.15 Uhr im gesamten Badebereich verboten . Die Scheiben im Bistrobereich werden abgehängt und die Empore ab 22.15 Uhr geschlossen.
Klangliege	Sauna	ca. ab 18.00 Uhr	M. Ohlef	Die Klangliege ist eine Liege, die durch Schwingungen von Seiten entspannt
Head & Shoulder	Schwimmhalle, Pavillon	15.00-16.00 Uhr	Carina	Der Pavillon wird neben dem Eingang zur Sommerterrasse aufgebaut. Die Behandlung kostet 5€ und dauert 10 Min.
Shiatsu	Schwimmhalle, Pavillon	14.00-15.00 Uhr	Birgit	Der Pavillon wird neben dem Eingang zur Sommerterrasse aufgebaut. Die Behandlung kostet 7€ und dauert 20 Min.