



## Urlaub jeden Tag und Badespaß pur!

Ein Sprung ins kühle Nass und nach ein paar Zügen durchs Wasser entspannen sich Muskeln und Gelenke. Auch die aktive Gymnastik vitalisiert den Körper – und bewirkt vor allem eins: Gesundheit.

Das Mons-Tabor-Bad vereint Fitness-Angebote und reines Schwimmvergnügen unter einem Dach. Es besteht aus einer kombinierten Anlage mit Frei- und Hallenbadbereich und verspricht im Sommer wie im Winter Badespaß für die ganze Familie:

25-m-Hallenbecken, Wassertemperatur 30°, abgetrennter Nichtschwimmerbereich, Kinderplanschbecken, Sprunganlagen (1 und 3 m), Schwallduschen sowie **Action und Fun auf einer 54-Meter-Riesenrutsche**. Moderne Solarien und eine Infrarotwärmekabine sowie die Cafeteria ergänzen das Wohlfühlangebot.

Auch das Freibad bietet, was das Herz von Wasserratten begehrt: 25-m-Becken, Rutschbahn, Schwallduschen, Whirlsitze, Kinderplanschbecken, große Liegewiese, Spielschiff, Kicker, Tischtennis, Beach-Volley-Ball.

Dienstags, mittwochs und donnerstags bietet das Mons-Tabor-Bad Frühschwimmen an (5.30 bis 7 Uhr). 6mal pro Woche sind besonders die Senioren angesprochen – am Mittwochmorgen von 8.00 bis 10.00 Uhr sowie montags bis freitags zwischen 13.00 und 14.30 Uhr; in dieser Zeit geht's im Bad besonders ruhig zu, und fortgeschrittene Semester können sich entspannen. Auch Sportschwimmer kommen zu ihrem Recht: am Dienstag-, Donnerstag- und Freitagabend von 19.30 bis 21.00 Uhr sind einige Bahnen für sie reserviert; ganz Ausgeschlafene können zudem samstags und sonntags von 7.00 bis 8.00 Uhr eine Trainingseinheit einlegen. Das Kursangebot umfasst Wassergymnastik (mittwochs 19 Uhr, kostenlos) und Aquajoggingkurse (Wintersaison: montags, dienstags, donnerstags, freitags und samstags, Kursgebühr 48 € für 12 Übungsstunden à 45 Minuten plus Eintritt).

Info:

[Mons-Tabor-Bad, Eifelstraße, 56410 Montabaur, Telefon 02602/46 11 mail@mons-tabor-bad.de, www.mons-tabor-bad.de](mailto:mail@mons-tabor-bad.de)