

Erfrischend anders ...

Themenschwimmen im **Mons-Tabor-Bad**

Absolutes Schwimmvergnügen auch für spezielle Zielgruppen

Schaut man auf den Belegungsplan des Mons-Tabor-Bades, stößt man immer wieder auf ein großes „T“. Schnell wird klar: hier handelt es sich um reservierte Zeiten zum Themenschwimmen.

Das Mons-Tabor-Bad ist weit mehr als ein Familienbad mit Sprungtürmen und Riesenrutsche!

Parallel zum öffentlichen Badebetrieb kommen im 25 Meter langen Hallenbecken zu speziellen Zeiten auch Senioren, Sportschwimmer, Frühschwimmer und Freunde der Wassergymnastik und des Aquajoggings voll auf ihre Kosten ...

„T Sen“: Sechs Mal 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.

„T Sport“: Auch Sportschwimmer, die ohne Rempelen und „Gegenverkehr“ ihr Pensum absolvieren wollen, 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 – im schönen Bewusstsein, am Wochenende nicht "auf der faulen Haut" zu liegen...

„T Früh“: Aufgeweckten Naturen steht das Bad aber auch während der Woche frühmorgens offen. Dienstags bis donnerstags sind von 5:30 bis 7:00 Uhr die Frühschwimmer eingeladen, ihren Kreislauf auf Touren zu bringen – nachher schmeckt das Frühstück umso besser, und der Arbeitstag beginnt hellwach. Wer im Morgenrauen schwimmt, wird außerdem mit einem satten Rabatt belohnt.

Weitere Infos:

Mons-Tabor-Bad, Eifelstraße, 56410 Montabaur
Tel. 02602 / 46 11
E-mail: mail@mons-tabor-bad.de
Internet: www.mons-tabor-bad.de



Wassergymnastik im Mons-Tabor-Bad

Hinzu kommen zwei Programmpunkte, bei denen es unter Anleitung darum geht, die Fitness zu steigern. Und das funktioniert im nassen Element besonders gut: die Übungen sind effizienter, und trotzdem bleibt der lästige Muskelkater am Tag danach weitgehend aus.

„T Gym“: Jeden Mittwochabend ist ab 19:00 Uhr eine halbe Stunde *Wassergymnastik* angesagt – ein Gratis-Angebot, das besonders die weiblichen Gäste gerne nutzen, zumal sich das wöchentliche Frauenbad direkt anschließt.

„T Aqua“: Laufen kann man nicht nur zu Lande, sondern auch im Wasser. Beim *„Aquajogging“* zeigen erfahrene Trainer, wie das funktioniert. Die Zeiten: montags, dienstags, donnerstags und freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr sowie am Samstag von 9:30 bis 10:15 Uhr.

Dies ist übrigens das einzige Angebot, für das über den Eintritt hinaus eine Kursgebühr erhoben wird. Außerdem ist eine Anmeldung nötig, weil die Teilnehmerzahl begrenzt ist.