

Vital-Tag

Sonntag, 07.07.2024 | Programm für Badegäste



Infostand und Glücksrad

13:00 – 18:00 Uhr

Ort: Haupteingang zur Schwimmhalle

Gratis Abnahme Bronze

Schwimmabzeichen

14:00 Uhr, 15:15 Uhr, 16:30 Uhr

Ort: Bahn 1 + 2 Sportbecken,
max. 10 Teilnehmer:innen pro Durchgang

Schwimmtechnik-Schulungen

13:30 Uhr: Rückenschwimmen

14:45 Uhr: Brustschwimmen

16:00 Uhr: Kraulen

Ort: Bahn 1 + 2 Sportbecken, Dauer: 25 Minuten,
keine Anmeldung erforderlich

Unterwasserrugby

zum Mitmachen oder Zuschauen

14:00 Uhr, 15:30 Uhr

Ort: Bahn 7 + 8 Sportbecken, Dauer: 30 Minuten,
keine Anmeldung erforderlich

Wasserball

zum Mitmachen oder Zuschauen

17:30 Uhr

Ort: Sprungbecken (außen), Dauer: eine Stunde,
keine Anmeldung erforderlich

Geräte-Schnuppertauchen

mit Drucklufttauchgerät; ab 14 J.

13:30 Uhr, 15:00 Uhr, 16:30 Uhr

Ort: Sprungbecken (außen), Dauer: eine Stunde
(je 30 Minuten Theorie und Praxis),
Anmeldung am Info-Pavillon am Sprungbecken,
max. 5 Teilnehmer:innen pro Durchgang

Apnoe-Schnuppertauchen

14:45 Uhr, 16:15 Uhr

Ort: Bahn 7 + 8 Sportbecken, Dauer: 30 Minuten,
keine Anmeldung erforderlich

Aqua HIT

14:30 Uhr, 16:00 Uhr, 16:30 Uhr

Ort: Wellenbecken, Dauer: 25 Minuten,
keine Anmeldung erforderlich

Qigong

15:00 Uhr

Ort: Liegewiese / Treffpunkt: Infostand, Dauer: 25 Minuten,
keine Anmeldung erforderlich

Sauna-Schnuppern

14:00 Uhr, 16:00 Uhr

Ort: Sauna / Treffpunkt: Infostand, Dauer: eine Stunde,
Anmeldung am Infostand,
max. 10 Teilnehmer:innen pro Durchgang

Geführter Saunagang mit Aufguss (inkl. Leih-Bademantel),
Hinweis: großes Badehandtuch erforderlich; textilfrei





Vital-Tag

Sonntag, 07.07.2024

Programm für Saunagäste



**Überraschungspräsent
für alle Saunagäste**

Solange Vorrat reicht.



Qigong

17:00 Uhr

Ort: Liegewiese oder Ruheraum oben,
Dauer: **XX Minuten**,
keine Anmeldung erforderlich



Tee und Wasser

zur freien Verfügung

Bitte beachten: Teilnahme nur
mit Bekleidung möglich.

Aufgussplan zum Vital-Tag:

🕒	Kelosauna	Finnische Sauna	Zirbensauna	Dampfbad
13:00		Vital-Start 🔥🔥🔥🎵		
14:00	Geführter Saunagang Nur für Westbad-Gäste mit Voranmeldung		Klangschalen- Entspannung 🔥🔥🔥🎵	
15:00		„Bierprobe“ mit anschließendem Bierpeeling um 15:30 Uhr im Außenbereich 🍷		
16:00	Fruchtzauber mal anders Danach gibt es eine fruchtige Überraschung. 🔥🔥🔥🎵		Geführter Saunagang Nur für Westbad-Gäste mit Voranmeldung	
17:00		Eine Weltreise durch die Kontinente 🔥🔥🔥🎵		17:30 Uhr Peeling Menthol trifft Salz
18:00		Banja ca. 30 Min., danach Erfrischung 🔥🔥🔥		
🔥🔥🔥 sanft, 70 – 80 °C 🔥🔥 warm, 80 – 90 °C 🔥🔥🔥 heiß, über 90 °C 🎵 mit Musik 🍷 mit Räuchern				

Von 10:00 – 13:00 Uhr und von 19:00 – 22:00 Uhr gilt der reguläre Aufgussplan.