



**WIR SIND DA -  
GANZ NAH.**

09831 / 8004-0 · www.swg-gun.de



## MASSAGE WELLNESS & SPA



Teil-/ Ganzkörpermassage	20 Min.	18,00 €
	30 Min.	27,00 €
	40 Min.	36,00 €
	50 Min.	40,00 €

+ heiße Rolle 7,00 €

**Breißmassage** 20 Min. 18,00 €

**Aromaölmassage** 40 Min. 38,00 €

**Russische Zimt-Honig-Massage** 40 Min. 38,00 €

**Tibetische energetische Rückenmassage** 40 Min. 36,00 €  
+ Thymian Peeling 10,00 €

**Chocolate Dream Massage** 50 Min. 48,00 €  
+ Kaffee Peeling 10,00 €

**Hot-Stone-Massage** 40 Min. 38,00 €  
60 Min. 55,00 €

**Kräuterstempelmassage** 40 Min. 39,00 €  
50 Min. 46,00 €

Ayurvedische Massagen:	Garshan (Rohseidenhandschuhmassage)	45 Min.	38,00 €
	Abhyanga (Ganzkörperölmassage)	60 Min.	55,00 €
		90 Min.	75,00 €

**Fußreflexzonenmassage** 30 Min. 27,00 €  
40 Min. 36,00 €

**Lomi Lomi Massage** 60 Min. 50,00 €  
90 Min. 70,00 €

**Migräne u. Kopfschmerzbehandlung** 30 Min. 27,00 €

**Dornbehandlung** 60 Min. 50,00 €

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
(MITTE SEPTEMBER BIS MITTE MAI)

Di. - Do.:	17.00 bis 20.00 Uhr
Freitag:	17.00 bis 21.00 Uhr
Sonntag:	14.00 bis 18.00 Uhr

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
(MITTE MAI BIS MITTE SEPTEMBER)

Dienstag:	15.00 bis 17.00 Uhr
Freitag:	17.00 bis 20.00 Uhr
Sonntag:	14.00 bis 17.00 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten unter 09831/61616 oder beim Personal.



## ANBIETER

### KURSE / ANIMATION

Stadtwerke Gunzenhausen GmbH  
Nürnberger Straße 19/21 · 91710 Gunzenhausen

Telefon: 09831 / 8004-147  
Telefax: 09831 / 8004-151

### MASSAGEN

Praxis Seckelmann  
Hensoltstraße 13 · 91710 Gunzenhausen

Telefon: 09831 / 61616

### KOSMETIK/ FUSSPFLEGE

Staatl. geprüfte Kosmetikerin Ute Gugau  
Telefon: 0160 / 2845657

### ANFÄNGERSCHWIMMKURS FÜR KINDER

Volkshochschule Gunzenhausen e. V.  
Dr.-Martin-Luther-Platz 4 · 91710 Gunzenhausen

### ADRESSE

Freizeitbad Juramare  
Bahnhofplatz 16  
91710 Gunzenhausen

Telefon:

0 98 31/ 8004-141

Bandinfo:

0 98 31/ 80 04-150

Verantwortlich für die ordnungsgemäße  
Durchführung ist der jeweilige Anbieter.

Stadtwerke Gunzenhausen GmbH  
Nürnberger Straße 19/21 · 91710 Gunzenhausen

www.juramare.de

Stand: 1. Oktober 2011 – Änderungen vorbehalten



UNSERE  
BESONDEREN

**KURS- &  
WOHLFÜHL-  
ANGEBOTE**

## SCHWIMMEN PLANSCHEN & SPIELEN

### BABYS IM WASSER – BABYSCHWIMMEN

Das Juramare lädt Eltern mit Ihren Babys ein, erste Erfahrungen mit dem Element Wasser zu sammeln. Babyschwimmen ist die früheste Form der Wassergewöhnung. Es fördert die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Besonderes Highlight ist die Unterwasserfotografie in einer der Kursstunden. Fotos als unvergessliche Erinnerungsstücke können nach dem Kurs erworben werden. Während der Kursstunden steht das Solebecken ausschließlich den Eltern mit ihren Babys zur Verfügung.

6 UE  
59,00 €  
inkl. Eintritt

### SPASS IM NASS FÜR KLEINKINDER – WASSERGEWÖHNUNG

Wasser ist ein faszinierendes Element. Möchten auch Sie Ihr Kind damit vertraut machen? Spielerisch lernen die Kinder das Wasser kennen. Das Ziel des Kurses ist es, die Kinder mit dem Wasser vertraut zu machen, allfällige Angst zu verlieren und doch den Respekt zu behalten. Der Kurs ist ideal für Kinder zwischen 2,5 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils.

6 UE  
59,00 €  
inkl. Eintritt

### JETZT GEHT'S LOS – ANFÄNGERSCHWIMMKURS FÜR KINDER

Informationen zu diesem Kurs erhalten Sie bei der Volkshochschule Gunzenhausen. Tel.-Nr. 09831 / 80666

### WASSERRATTEN – SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die bereits das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ erlangt haben und Spaß am Schwimmen mitbringen. Bei diesem Kurs können die Kinder andere Schwimmstile erlernen und das Erlernete festigen.

8 UE  
69,00 €  
inkl. Eintritt

### RICHTIG SCHWIMMEN – SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Informationen zu diesem Kurs erhalten Sie bei der Volkshochschule Gunzenhausen. Tel.-Nr. 09831 / 80666

1 UE  
25,00 €  
inkl. Eintritt

### PERSÖNLICHE BETREUUNG – PERSONAL TRAINING

Einzelschwimmunterricht richtet sich an Kinder und Erwachsene, die das Schwimmen erlernen oder verbessern möchten. Die individuell abgestimmten Lernschritte ermöglichen einen schnellen Erfolg.

## GESUNDHEIT FITNESS & PRÄVENTION

### RADELN IM WASSER! AQUACYCLING FUN – FÜR EINSTEIGER AQUACYCLING PRO – FÜR FORTGESCHRITTENE

Bei dieser besonderen Form des Cardiotrainings wird das Radfahren in den Pool verlegt. Das AquaCycling fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit; alle Muskeln werden bei geringster Stoß- und Druckbelastung der Gelenke und der Wirbelsäule trainiert. Die Fettstoffwechselfähigkeit ist um ein Vielfaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land.

8 UE  
88,00 €  
inkl. Eintritt

### AQUAFITNESS PUR! AQUAFITNESS FUN – FÜR EINSTEIGER AQUAFITNESS PRO – FÜR FORTGESCHRITTENE

Aquafitness ist ein besonders effektives, die Gelenke schonendes Ganzkörpertraining im Wasser, in dem das Herzkreislaufsystem gestärkt wird und die Muskeln - bei minimalem Verletzungsrisiko - gekräftigt werden. Damit ist Aquafitness ein Gesundheitssport, der zur Steigerung der Leistungsfähigkeit führt und gleichzeitig der Prävention von Zivilisationskrankheiten dient.

8 UE  
79,00 €  
inkl. Eintritt

### RAN AN DEN SPECK! – AQUA-FATBURNING

Diese Trainingsform beinhaltet ein Ausdauertraining gezielt abgestimmt auf die Fettverbrennung, um überschüssige Pfunde los zu werden. Trainiert wird zu motivierender Musik im tiefen und im flachen Wasser.

8 UE  
79,00 €  
inkl. Eintritt

### BLEIB FIT - MACH MIT! FUNKTIONELLE WASSERGYMNASTIK 50 PLUS

Bei der funktionellen Wassergymnastik 50 Plus werden alle Muskelgruppen auf wohltuende Weise gegen den Wasserwiderstand bewegt und somit gekräftigt. Dabei stehen die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Die Kursteilnehmer trainieren im angenehmen 32 Grad warmen Solebecken. Positiver Nebeneffekt bei diesem Training ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Solewassers.

6 UE  
59,00 €  
inkl. Eintritt

Der Spaßfaktor ist für uns ein wichtiger Bestandteil jeden Kurses. Die Fitnesskurse werden alle mit motivierender Musik von qualifizierten Trainern geleitet. Viele unserer Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

1 UE (Unterrichtseinheit = 45 Minuten)

Anmeldung für die Kurse nimmt das Schwimmbadpersonal jederzeit persönlich oder telefonisch unter den Rufnummern 09831/ 8004-156 oder -147 an.

## KOSMETIK & FUSSPFLEGE

Aknebehandlung 20 Min. 15,00 €  
Bedampfen und Ausreinigen

Kleine Gesichtsbehandlung 45 Min. 25,00 €  
Reinigen, Bedampfen, Ausreinigen,  
Augenbrauenkorrektur, Massage

Große Gesichtsbehandlung 70 Min. 45,00 €  
Wie kleine + Augenbrauen- und  
Wimpernfärben, Handmassage, Maske, Ampulle

Kosmetische Gesichtsmassage 20 Min. 15,00 €  
Gesicht, Dekolleté, Nacken

Kosmetische Lymphdrainage 20 Min. 15,00 €

Augenbrauen und Wimpern färben 10 Min. 8,00 €

Augenbrauen färben 6 Min. 5,00 €

Wimpern färben 6 Min. 5,00 €

Augenbrauenkorrektur 5 Min. 4,00 €

Oberlippenhaarentfernung (mit Wachs) 5 Min. 5,00 €

Beinthaarung bis Knie (mit Wachs) 15 Min. 12,00 €

Beinthaarung komplett (mit Wachs) 20 Min. 16,00 €

Ohrenkerzenbehandlung 45 Min. 22,00 €

Medizinische Fußpflege 30 Min. 21,00 €

Nägel lackieren 8 Min. 6,00 €

Kosmetische Rückenmassage 25 Min. 19,00 €

ÖFFNUNGSZEITEN:  
(MITTE SEPTEMBER BIS MITTE MAI)

Dienstag: 10.00 bis 19.30 Uhr

Freitag: 15.00 bis 21.00 Uhr

Samstag: 13.00 bis 18.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN:  
(MITTE MAI BIS MITTE SEPTEMBER)

Dienstag: 11.00 bis 17.30 Uhr

Freitag: 14.00 bis 20.00 Uhr

Samstag: 13.00 bis 17.30 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten unter 0160 / 2845657 oder beim Personal.

## ANMELDE- FORMULAR

- Babyschwimmen
- Wassergewöhnung
- Schwimmkurs für Fortgeschrittene
- Personal Training
- AquaCycling Fun
- AquaCycling Pro
- Aquafitness Fun
- Aquafitness Pro
- Aqua-Fatburning
- Wassergymnastik 50 Plus

● Anmeldungen auch unter  
09831 / 8004-156 oder -147

Name, Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Alter

Bemerkung

Anmeldedatum

Diese Anmeldung ist nicht verbindlich. Sie werden von uns rechtzeitig vor Kursbeginn telefonisch informiert, sobald ein Kurs beginnt, für den Sie sich angemeldet haben. Bitte bringen Sie die Kursgebühr am ersten Kurstag mit. Aus organisatorischen Gründen beginnt die erste Kursstunde immer 30 Minuten früher.