

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 2. Trimester 2022. Die Kurse beginnen am Montag, den 15. August und enden am Sonntag, den 18. Dezember 2022. Weitere Informationen, Kursbeschreibungen, Angebote und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage www.sgz-nord-ost-bad.de und liegen in unserer Einrichtung aus. Bei Fragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei uns!

Ihr Team vom SGZ Nord-Ost-Bad

Unsere Öffnungszeiten im SGZ

Montag - Donnerstag	09:00 bis 21:00 Uhr
Freitag	07:00 bis 20:00 Uhr
Samstag	10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 bis 14:00 Uhr

(Feiertage entsprechend der Aushänge)

Kursfreie Zeiten

Tag der dt. Einheit	03.10.2022
Herbstferien	03.10-16.10.2022
Allerheiligen	01.11.2022

Aquafitness (45 Minuten)

293002	Mo	17:15-18:00 Uhr	16x	132,00 €
293003	Mo	18:00-18:45 Uhr	16x	132,00 €
293004	Di	16:30-17:15 Uhr	15x	123,75 €

Aquafitness (60 Minuten)

293005	Mi	08:45-09:45 Uhr	16x	132,00 €
293006	Mi	19:00-20:00 Uhr	16x	132,00 €
293007	Mi	20:00-21:00 Uhr	16x	132,00 €
293008	So	08:45-09:45 Uhr	16x	132,00 €

Wassergymnastik (45 Minuten)

293009	Mo	08:45-09:30 Uhr	16x	132,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Wassergymnastik für Senioren (45 Minuten 30 Grad Wassertemperatur)

293010	Fr	08:30-09:15 Uhr	16x	136,00€
293012	Fr	09:15-10:00 Uhr	16x	136,00€
293013	Fr	10:00-10:45 Uhr	16x	136,00€

Erwachsenenschwimmen

Anfängerschwimmen

293014	Mi	17:15-18:00 Uhr	10x	110,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Anfängerschwimmen I (ab 3 Jahren / in Begleitung eines Elternteils)

293015	Mo	17:15-18:00 Uhr	16x	128,00 €
293072	Di	15:45-16:30 Uhr	15x	120,00 €
293040	Do	15:45-16:30 Uhr	16x	128,00 €
293077	Do	16:30-17:15 Uhr	16x	128,00 €
293016	Sa	12:30-13:15 Uhr	16x	128,00 €
293064	Sa	14:00-14:45 Uhr	16x	128,00 €
293076	So	12:30-13:15 Uhr	16x	128,00 €
293017	So	13:15-14:00 Uhr	16x	128,00 €

Anfängerschwimmen I (ab 4 Jahren / in Begleitung eines Elternteils)

293018	Mo	15:00-15:45 Uhr	16x	128,00 €
293073	Di	17:00-17:45 Uhr	15x	120,00 €
293020	Do	15:00-15:45 Uhr	16x	128,00 €
293062	Sa	15:30-16:15 Uhr	16x	128,00 €
293065	Sa	14:45-15:30 Uhr	16x	128,00 €

Anfängerschwimmen II (ab 5 Jahren ohne Begleitung eines Elternteils)

293021	Mo	15:45-16:30 Uhr	16x	128,00 €
293022	Mo	16:30-17:15 Uhr	16x	128,00 €
293071	Di	14:45-15:30 Uhr	15x	120,00 €
293024	Di	16:15-17:00 Uhr	15x	120,00 €
293025	Mi	14:45-15:30 Uhr	16x	128,00 €
293026	Do	17:15-18:00 Uhr	16x	128,00 €
293027	Sa	13:15-14:00 Uhr	16x	128,00 €
293067	Sa	16:15-17:00 Uhr	16x	128,00 €
293028	So	14:00-14:45 Uhr	16x	128,00 €
293074	So	14:45-15:30 Uhr	16x	128,00 €

Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

293029	Mo	18:00-18:45 Uhr	16x	128,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Schwimmabzeichen Seepferdchen

293030	Mo	15:00-15:45 Uhr	16x	128,00 €
293031	Mo	16:30-17:15 Uhr	16x	128,00 €
293032	Di	15:45-16:30 Uhr	15x	120,00 €
293070	Mi	15:00-15:45 Uhr	16x	128,00 €
293034	Mi	15:45-16:30 Uhr	16x	128,00 €
293035	Do	15:45-16:30 Uhr	16x	128,00 €
293036	Sa	14:00-14:45 Uhr	16x	128,00 €
293066	Sa	15:30-16:15 Uhr	16x	128,00 €
293038	So	14:00-14:45 Uhr	16x	128,00 €
293055	So	14:45-15:30 Uhr	16x	128,00 €

Schwimmabzeichen Seepferdchen Plus

293039	Mo	15:45-16:30 Uhr	16x	128,00 €
293033	Di	16:30-17:15 Uhr	15x	120,00 €
293023	Mi	15:30-16:15 Uhr	16x	128,00 €
293037	Sa	14:45-15:30 Uhr	16x	128,00 €
293078	So	16:15-17:00 Uhr	16x	128,00 €

Schwimmabzeichen Bronze

293019	Di	15:00-15:45 Uhr	15x	120,00 €
293043	Mi	16:30-17:15 Uhr	16x	128,00 €
293063	Sa	13:15-14:00 Uhr	16x	128,00 €
293056	So	13:15-14:00 Uhr	16x	128,00 €

Schwimmabzeichen Silber

293041	Di	17:15-18:00 Uhr	15x	120,00 €
293042	Do	16:30-17:15 Uhr	16x	128,00 €
293075	So	15:30-16:15 Uhr	16x	128,00 €

Schwimmabzeichen Gold

293060	Mo	17:15-18:00 Uhr	16x	128,00 €
293045	Do	17:15-18:00 Uhr	16x	128,00 €
293061	Sa	12:30-13:15 Uhr	16x	128,00 €
293047	So	12:30-13:15 Uhr	16x	128,00 €

Gold Plus – Techniktraining (Startsprung, Flossenschwimmen)

293057	Sa	16:00-16:45 Uhr	16x	136,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Eltern-Kind-Schwimmen *Freitags*

Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)

293058	Fr	12:45-13:15 Uhr	16x	120,00 €
293079	Fr	13:15-13:45 Uhr	16x	120,00 €

Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

293052	Fr	11:15-12:00 Uhr	16x	136,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

293080	Fr	12:00-12:45 Uhr	16x	136,00 €
Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)				
293048	Fr	10:30-11:15 Uhr	16x	136,00 €
Babyschwimmen (23 bis 29 Monaten, 45 Min.)				
293050	Fr	09:45-10:30 Uhr	16x	136,00 €
Eltern-Kind-Schwimmen (30 bis 36 Monaten, 45 Min.)				
293049	Fr	09:00-09:45 Uhr	16x	136,00 €

Eltern-Kind-Schwimmen *Samstags*

Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)				
293059	Sa	08:45-09:15 Uhr	16x	112,00 €
Babyschwimmen (9 bis 15 Monaten, 45 Min.)				
293051	Sa	09:15-10:00 Uhr	16x	128,00 €
Babyschwimmen (16 bis 23 Monaten, 45 Min.)				
293053	Sa	10:00-10:45 Uhr	16x	128,00 €
Babyschwimmen (24-29 Monaten, 45 Min.)				
293054	Sa	10:45-11:30 Uhr	16x	128,00 €
Eltern-Kind-Schwimmen (30 bis 36 Monaten, 45 Min.)				
293081	Sa	11:30-12:15 Uhr	16x	128,00 €