

## ANMELDUNG Kursprogramm

Ich melde mich an zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen:

\* Pflichtfeld

1. Kurstitel\*

Kurs-Nr.\* Gebühr\*

2. Kurstitel\*

Kurs-Nr.\* Gebühr\*

Name, Vorname\*

Straße, Haus-Nr.\*

PLZ, Wohnort\*

Geburtsdatum\*

Telefon\* E-Mail\*

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Zudem erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DS-GVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen). Mit Ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass im Falle eines coronabedingten Infektionsgeschehens Ihre Daten an die zuständigen Behörden weitergeleitet werden dürfen.

Hiermit ermächtige ich die Essener Sport-Betriebs GmbH mit dem SEPA-Lastschriftmandat die Gebühren für den / die oben eingetragenen Kurs/e per Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Ich erteile das Lastschriftmandat  einmalig  wiederholt. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Allgemeiner Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut, IBAN (Pflichtfeld bei Bankeinzug; Kontoinhaber ist die oben genannte Person)

Datum, Unterschrift

## Kursfreie Zeiten

Die kursfreien Tage entnehmen Sie Ihrer Buchungsbestätigung!



### Unsere Öffnungszeiten im SGZ

Montag - Donnerstag	09:00 bis 21:00 Uhr
Freitag	07:00 bis 20:00 Uhr
Samstag	09:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag	10:00 bis 14:00 Uhr

(Feiertage entsprechend der Aushänge)

### Kursfreie Zeiten

Montag	20.02.2023 (Rosenmontag)
--------	-----------------------------

Onlinebuchung  
unter [www.sgz-nienhausen.de](http://www.sgz-nienhausen.de)

Impressum

### Herausgeber

Essener Sportbund e.V. und  
Essener Sport-Betriebs GmbH  
Planckstr. 42 · 45147 Essen

### SGZ Nord-Ost-Bad

Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen  
Tel. 0201 1786946  
[info@sgz-nord-ost-bad.de](mailto:info@sgz-nord-ost-bad.de)

Redaktion: Essener Sportbund e.V.  
Bildquellen: Adpic  
Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -



## SICHERSTABILECHT

[www.stressless-it.de](http://www.stressless-it.de)

Ihr zuverlässiger Partner für IT-Service, Beratung,  
Programmierung und Telekommunikation!



**Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf [www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

esbg  
ESSENER  
SPORT-BETRIEBS GMBH

Sport- und Gesundheitszentrum  
NORD-OST-BAD

## Kursprogramm



1/2023  
Kurse 1. Trimester

## Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 1. Trimester 2023. Die Kurse beginnen am Montag, den 09. Januar und enden am Sonntag, den 02. April 2023. Weitere Informationen, Kursbeschreibungen, Angebote und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage [www.sgz-nord-ost-bad.de](http://www.sgz-nord-ost-bad.de) und liegen in unserer Einrichtung aus. Bei Fragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung.

Ihr Team vom SGZ Nord-Ost-Bad

## Kurse

### Aquafitness (45 Minuten)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391002	Mo	17:15-18:00	11x	96,25 €
391003	Mo	18:00-18:45	11x	96,25 €
391004	Di	16:30-17:15	12x	105,00 €

### Aquafitness (60 Minuten)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391005	Mi	08:45-09:45	12x	108,00 €
391006	Mi	19:00-20:00	12x	108,00 €
391007	Mi	20:00-21:00	12x	108,00 €
391008	So	08:30-09:15	12x	108,00 €

### Wassergymnastik (45 Minuten)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391009	Mo	08:45-09:30	11x	96,25 €



### Wassergymnastik für Senioren

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391010	Fr	08:30-09:15	12x	102,00 €
391012	Fr	09:15-10:00	12x	102,00 €
391013	Fr	10:00-10:45	12x	102,00 €

### Erwachsene Anfängerschwimmen

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391014	Mi	17:15-18:00	10x	110,00 €

## Kinderschwimmen

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391015	Mo	17:15-18:00	11x	93,50 €
391072	Di	15:45-16:30	12x	102,00 €
391040	Do	15:45-16:30	12x	102,00 €
391077	Do	16:30-17:15	12x	102,00 €
391016	Sa	12:30-13:15	12x	102,00 €
391064	Sa	14:00-14:45	12x	102,00 €
391076	So	12:30-13:15	12x	102,00 €
391017	So	13:15-14:00	12x	102,00 €

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391018	Mo	15:00-15:45	11x	93,50 €
391073	Di	17:00-17:45	12x	102,00 €
391020	Do	15:00-15:45	12x	102,00 €
391062	Sa	15:30-16:15	12x	102,00 €
391065	Sa	14:45-15:30	12x	102,00 €

### Anfängerschwimmen II (ab 5 Jahren ohne Begleitung eines Elternteils)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391021	Mo	15:45-16:30	11x	93,50 €
391022	Mo	16:30-17:15	11x	93,50 €
391071	Di	14:45-15:30	12x	102,00 €
391024	Di	16:15-17:00	12x	102,00 €
391025	Mi	14:45-15:30	12x	102,00 €
391026	Do	17:15-18:00	12x	102,00 €
391027	Sa	13:15-14:00	12x	102,00 €
391067	Sa	16:15-17:00	12x	102,00 €
391028	So	14:00-14:45	12x	102,00 €
391074	So	14:45-15:30	12x	102,00 €

### Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391029	Mo	18:00-18:45	11x	93,50 €

### Schwimmabzeichen Seepferdchen

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391030	Mo	15:00-15:45	11x	93,50 €
391031	Mo	16:30-17:15	11x	93,50 €
391032	Di	15:45-16:30	12x	102,00 €
391070	Mi	15:00-15:45	12x	102,00 €
391034	Mi	15:45-16:30	12x	102,00 €
391035	Do	15:45-16:30	12x	102,00 €
391036	Sa	14:00-14:45	12x	102,00 €
391066	Sa	15:30-16:15	12x	102,00 €
391038	So	14:00-14:45	12x	102,00 €
391055	So	14:45-15:30	12x	102,00 €

### Schwimmabzeichen Seepferdchen Plus

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391039	Mo	15:45-16:30	11x	93,50 €
391033	Di	16:30-17:15	12x	102,00 €
391023	Mi	15:30-16:15	12x	102,00 €
391037	Sa	14:45-15:30	12x	102,00 €
391078	So	16:15-17:00	12x	102,00 €

### Schwimmabzeichen Silber

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391041	Di	17:15-18:00	12x	102,00 €
391042	Do	16:30-17:15	12x	102,00 €
391075	So	15:30-16:15	12x	102,00 €

### Schwimmabzeichen Bronze

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391019	Di	15:00-15:45	12x	102,00 €
391043	Mi	16:30-17:15	12x	102,00 €
391063	Sa	13:15-14:00	12x	102,00 €
391056	So	13:15-14:00	12x	102,00 €

### Schwimmabzeichen Gold

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391060	Mo	17:15-18:00	11x	93,50 €
391045	Do	17:15-18:00	12x	102,00 €
391061	Sa	12:30-13:15	12x	102,00 €
391047	So	12:30-13:15	12x	102,00 €

### Gold Plus Techniktraining (Startsprung, Flossenschwimmen)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391057	Sa	16:00-16:45	12x	108,00 €

### Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391058	Fr	12:45-13:15	12x	96,00 €
391079	Fr	13:15-13:45	12x	96,00 €
391059	Sa	08:45-09:15	12x	96,00 €

### Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391052	Fr	11:15-12:00	12x	102,00 €
391080	Fr	12:00-12:45	12x	102,00 €
391051	Sa	09:15-10:00	12x	102,00 €

### Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391048	Fr	10:30-11:15	12x	102,00 €
391053	Sa	10:00-10:45	12x	102,00 €

### Babyschwimmen (23 bis 29 Monaten, 45 Min.)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391050	Fr	09:45-10:30	12x	102,00 €
391054	sa	10:45-11:30	12x	102,00 €



### Eltern-Kind-Schwimmen (30 bis 36 Monaten)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
391049	Fr	09:00-09:45	12x	102,00 €
391081	Sa	11:30-12:15	12x	102,00 €