

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 2. Trimester 2024. Die Kurse beginnen am Montag, den 08. April und enden am Sonntag, den 07. Juli 2024. 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	09:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag	10:00 bis 14:00 Uhr

(Feiertage entsprechend der Aushänge)

Kursfreie Zeiten

Tag der Arbeit	01. Mai
Christi Himmelfahrt	09. Mai
Fronleichnam	30. Mai
Pfingstsonntag – Pfingstmontag	18.-21. Mai

Aquafitness (45 Minuten)

492002	Mo	17:15-18:00 Uhr	12x	111,00 €
492003	Mo	18:00-18:45 Uhr	12x	111,00 €
492004	Di	16:30-17:15 Uhr	13x	120,25 €

Aquafitness (60 Minuten)

492005	Mi	08:45-09:45 Uhr	12x	117,00 €
492008	So	08:45-09:45 Uhr	10x	97,50 €

Kursstart: 28.04.2024

Wassergymnastik (45 Minuten)

491009	Mo	08:45-09:30 Uhr	12x	111,00 €
492006	Mi	19:00-20:00 Uhr	12x	111,00 €
492007	Mi	20:00-21:00 Uhr	12x	111,00 €

Wassergymnastik für Senioren

491010	Fr	08:30-09:15 Uhr	13x	120,25 €
491012	Fr	09:15-10:00 Uhr	13x	120,25 €
491013	Fr	10:00-10:45 Uhr	13x	120,25 €

Erwachsenenschwimmen

Anfängerschwimmen

491014	Mi	17:15-18:00 Uhr	10x	120,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

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

492015	Mo	17:15-18:00 Uhr	12x	111,00 €
492072	Di	14:45-15:30 Uhr	13x	120,25 €
492040	Do	15:45-16:30 Uhr	11x	101,75 €
492077	Do	16:30-17:15 Uhr	11x	101,75 €
492016	Sa	12:30-13:15 Uhr	12x	111,00 €
492064	Sa	14:00-14:45 Uhr	12x	111,00 €
492076	So	12:30-13:15 Uhr	12x	111,00 €
492017	So	13:15-14:00 Uhr	12x	111,00 €

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

492018	Mo	15:00-15:45 Uhr	12x	111,00 €
492073	Di	17:00-17:45 Uhr	13x	120,25 €
492020	Do	15:00-15:45 Uhr	11x	101,75 €
492062	Sa	15:30-16:15 Uhr	12x	111,00 €

492065 Sa 14:45-15:30 Uhr 12x 111,00 €

Anfängerschwimmen II (ab 5 Jahren ohne Begleitung eines Elternteils)

492021 Mo 15:45-16:30 Uhr 12x 111,00 €
492022 Mo 16:30-17:15 Uhr 12x 111,00 €
492071 Di 15:30-16:15 Uhr 13x 120,25 €
492024 Di 16:15-17:00 Uhr 13x 120,25 €
492025 Mi 14:45-15:30 Uhr 12x 111,00 €
492026 Do 17:15-18:00 Uhr 11x 101,75 €
492027 Sa 13:15-14:00 Uhr 12x 111,00 €
492067 Sa 16:15-17:00 Uhr 12x 111,00 €
492028 So 14:00-14:45 Uhr 12x 111,00 €
492074 So 14:45-15:30 Uhr 12x 111,00 €

Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

492029 Mo 18:00-18:45 Uhr 12x 111,00 €

Schwimmabzeichen Seepferdchen

492030 Mo 15:00-15:45 Uhr 12x 111,00 €
492031 Mo 15:45-16:30 Uhr 12x 111,00 €
492032 Di 14:45-15:30 Uhr 13x 120,25 €
492070 Mi 15:00-15:45 Uhr 12x 111,00 €
492034 Mi 15:45-16:30 Uhr 12x 111,00 €
492035 Do 15:00-15:45 Uhr 11x 101,75 €
492036 Sa 14:00-14:45 Uhr 12x 111,00 €
492066 Sa 15:30-16:15 Uhr 12x 111,00 €
492055 So 14:45-15:30 Uhr 12x 111,00 €

Schwimmabzeichen Seepferdchen Plus

492039 Mo 17:15-18:00 Uhr 12x 111,00 €
492033 Di 15:30-16:15 Uhr 13x 120,25 €
492023 Mi 15:30-16:15 Uhr 12x 111,00 €
492083 Do 15:45-16:30 Uhr 11x 101,75 €
492038 So 14:00-14:45 Uhr 12x 111,00 €

Schwimmabzeichen Bronze

492060 Mo 16:30-17:15 Uhr 12x 111,00 €
492019 Di 16:15-17:00 Uhr 13x 120,25 €
492043 Mi 16:30-17:15 Uhr 12x 111,00 €
492063 Sa 13:15-14:00 Uhr 12x 111,00 €
492056 So 13:15-14:00 Uhr 12x 111,00 €

Schwimmabzeichen Silber

492041 Di 17:00-17:45 Uhr 13x 120,25 €
492042 Do 16:30-17:15 Uhr 11x 101,75 €
492037 Sa 14:45-15:30 Uhr 12x 111,00 €
492075 So 15:30-16:15 Uhr 12x 111,00 €

Schwimmabzeichen Gold

492045 Do 17:15-18:00 Uhr 11x 101,75 €
492061 Sa 12:30-13:15 Uhr 12x 111,00 €
492047 So 12:30-13:15 Uhr 12x 111,00 €

Gold Plus – Techniktraining (Startsprung, Flossenschwimmen)

492057 Sa 12:30-13:15 Uhr 12x 126,00€

Eltern-Kind-Schwimmen *Freitags*

Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)

492058 Fr 12:00-12:30 Uhr 13x 110,50 €
492079* Fr 12:30-13:00 Uhr 13x 110,50 €

*wird nach Bedarf eingerichtet

Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

492048 Fr 09:45-10:30 Uhr 13x 120,25 €

Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)

492080 Fr 10:30-11:15 Uhr 13x 120,25 €

492052 Fr 11:15-12:00 Uhr 13x 120,25 €

Babyschwimmen (23-29 Monaten, 45 Min.)

492082 Fr 09:00-09:45 Uhr 13x 120,25 €

Eltern-Kind-Schwimmen *Samstags***Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)**

492059 Sa 09:00-09.30 Uhr 12x 102,00 €

Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

492051 Sa 09:30-10:15 Uhr 12x 111,00 €

Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)

492053 Sa 10:15-11:00 Uhr 12x 111,00 €

Babyschwimmen (23-29 Monaten, 45 Min.)

492054 Sa 11:00-11:45 Uhr 12x 111,00 €

Eltern-Kind-Schwimmen (30 bis 36 Monaten, 45 Min.)

492081 Sa 11:45-12:30 Uhr 12x 111,00 €