

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 3. Trimester 2024. Die Kurse beginnen am Montag, den 19. August und enden am Mittwoch, den 18. Dezember 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 deutschen Einheit | 03. Oktober |
| Herbstferien | 14.10.-27.10.2024 |
| Allerheiligen | 01. November |

Aquafitness (45 Minuten)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493002 | Mo | 17:15-18:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493003 | Mo | 18:00-18:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493004 | Di | 16:30-17:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493006 | Mi | 19:00-19:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493007 | Mi | 19:45-20:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493001 | Do | 17:15-18:00 Uhr | 14x | 136,50 € |

Aquafitness (60 Minuten)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493005 | Mi | 08:45-09:45 Uhr | 15x | 153,75 € |
| 493008 | So | 08:45-09:45 Uhr | 15x | 153,75 € |

Wassergymnastik (45 Minuten)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493009 | Mo | 08:45-09:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
|--------|----|-----------------|-----|----------|

Wassergymnastik für Senioren

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493010 | Fr | 08:30-09:15 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493012 | Fr | 09:15-10:00 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493013 | Fr | 10:00-10:45 Uhr | 14x | 136,50 € |

Erwachsenenschwimmen

Anfängerschwimmen

| | | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|------------------|
| 493014 | Mo | 18:00-18:45 Uhr | 10x | 120,00 € | Start 02.09.2024 |
|--------|----|-----------------|-----|----------|------------------|

Techniktraining

| | | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|-----------------------------|
| 493082 | Fr | 16:30-17:15 Uhr | 10x | 120,00 € | Kursfrei: 06.09.+16.09.2024 |
|--------|----|-----------------|-----|----------|-----------------------------|

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

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493015 | Mo | 17:15-18:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493072 | Di | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493077 | Do | 16:30-17:15 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493016 | Sa | 12:30-13:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493064 | Sa | 14:00-14:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493076 | So | 12:30-13:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493017 | So | 13:15-14:00 Uhr | 15x | 146,25 € |

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

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493018 | Mo | 15:00-15:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493073 | Di | 17:00-17:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493020 | Do | 15:00-15:45 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493062 | Sa | 15:30-16:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493065 | Sa | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |

Anfängerschwimmen II (ab 5 Jahren ohne Begleitung eines Elternteils)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493021 | Mo | 15:45-16:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493022 | Mo | 16:30-17:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493071 | Di | 15:30-16:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493024 | Di | 16:15-17:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493025 | Mi | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493026 | Do | 17:15-18:00 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493027 | Sa | 13:15-14:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493067 | Sa | 16:15-17:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493028 | So | 14:00-14:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493074 | So | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |

Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493029 | Mo | 18:00-18:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
|--------|----|-----------------|-----|----------|

Schwimmabzeichen Seepferdchen

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493030 | Mo | 15:00-15:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493031 | Mo | 15:45-16:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493032 | Di | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493070 | Mi | 15:00-15:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493034 | Mi | 15:45-16:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493035 | Do | 15:00-15:45 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493036 | Sa | 14:00-14:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493066 | Sa | 15:30-16:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493055 | So | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |

Schwimmabzeichen Seepferdchen Plus

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493039 | Mo | 17:15-18:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493033 | Di | 15:30-16:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493023 | Mi | 15:30-16:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493083 | Do | 17:15-18:00 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493038 | So | 14:00-14:45 Uhr | 15x | 146,25 € |

Schwimmabzeichen Bronze

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493060 | Mo | 16:30-17:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493019 | Di | 16:15-17:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493043 | Mi | 16:30-17:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493063 | Sa | 13:15-14:00 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493056 | So | 13:15-14:00 Uhr | 15x | 146,25 € |

Schwimmabzeichen Silber

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493041 | Di | 17:00-17:45 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493042 | Do | 15:45-16:30 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493037 | Sa | 14:45-15:30 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493075 | So | 15:30-16:15 Uhr | 15x | 146,25 € |

Schwimmabzeichen Gold

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493045 | Do | 16:30-17:15 Uhr | 14x | 136,50 € |
| 493061 | Sa | 12:30-13:15 Uhr | 15x | 146,25 € |
| 493047 | So | 12:30-13:15 Uhr | 15x | 146,25 € |

Gold Plus – Techniktraining (Startsprung, Flossenschwimmen)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493057 | Sa | 12:30-13:15 Uhr | 15x | 157,50 € |
|--------|----|-----------------|-----|----------|

Eltern-Kind-Schwimmen Donnerstags (23 bis 36 Monate)

| | | | | |
|--------|----|-----------------|-----|----------|
| 493040 | Do | 15:45-16:30 Uhr | 14x | 136,50 € |
|--------|----|-----------------|-----|----------|

Eltern-Kind-Schwimmen Freitags

Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)

| | | | | |
|---------|----|-----------------|-----|----------|
| 493058 | Fr | 12:00-12:30 Uhr | 14x | 122,50 € |
| 493079* | Fr | 12:30-13:00 Uhr | 14x | 122,50 € |

*wird nach Bedarf eingerichtet

Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

493048 Fr 09:45-10:30 Uhr 14x 136,50 €

Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)

493080 Fr 10:30-11:15 Uhr 14x 136,50 €

493052 Fr 11:15-12:00 Uhr 14x 136,50 €

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

493059 Sa 09:00-09.30 Uhr 15x 131,25 €

Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

493051 Sa 09:30-10:15 Uhr 15x 146,25 €

Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)

493053 Sa 10:15-11:00 Uhr 15x 146,25 €

Babyschwimmen (23-29 Monaten, 45 Min.)

492054 Sa 11:00-11:45 Uhr 15x 146,25 €

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

493081 Sa 11:45-12:30 Uhr 15x 146,25 €