

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 1. Trimester 2026. Die Kurse beginnen am Montag, den 12. Januar und enden am Sonntag, den 29. März 2026. 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
<i>(Feiertage entsprechend der Aushänge)</i>	

Kursfreie Zeiten

Rosenmontag	16.02.2026
-------------	------------

Aquafitness (45 Minuten)

691002	Mo	17:15-18:00 Uhr	23x	230,00 €	1.+2. Trimester
691003	Mo	18:00-18:45 Uhr	23x	230,00 €	1.+2. Trimester
691004	Di	16:30-17:15 Uhr	11x	110,00 €	
691006	Mi	19:00-19:45 Uhr	25x	250,00 €	1.+2. Trimester
691007	Mi	19:45-20:30 Uhr	25x	250,00 €	1.+2. Trimester
691001	Do	17:15-18:00 Uhr	10x	100,00 €	Kursfrei: 05.02.2026

Aquafitness (60 Minuten)

691005	Mi	08:45-09:45 Uhr	11x	115,50 €		
691008	So	08:45-09:45 Uhr	20x	200,00 €	Kursstart: 11.01.2026	Kursfrei: 08.02.+29.03.+05.07.+ 1x im Mai

Wassergymnastik (45 Minuten)

691009	Mo	08:45-09:30 Uhr	10x	100,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Wassergymnastik für Senioren

691010	Fr	08:30-09:15 Uhr	11x	110,00 €
691012	Fr	09:15-10:00 Uhr	11x	110,00 €
691013	Fr	10:00-10:45 Uhr	11x	110,00 €

Erwachsenenschwimmen

Techniktraining (an kursfreien Tage wird eine Bahn abgetrennt; die Teilnehmer erhalten einen Trainingsplan)

Anfänger

691084	Fr	15:15-16:15 Uhr	5x	75,00 €	Kurstage: 23.01.+06.02.+20.02.+06.03.+20.03.2026
--------	----	-----------------	----	---------	--

Fortgeschrittene

691082	Fr	16:30-17:15 Uhr	11x	165,00 €	Kurstage: 23.01.+06.02.+20.02.+06.03.+20.03.+17.04. +15.05.+29.05.+12.06.+26.06.+10.07.2026
--------	----	-----------------	-----	----------	--

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

691015	Mo	17:15-18:00 Uhr	10x	100,00 €
691072	Di	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €
691077	Do	16:30-17:15 Uhr	11x	110,00 €
691016	Sa	12:30-13:15 Uhr	11x	110,00 €
691064	Sa	14:00-14:45 Uhr	11x	110,00 €
691076	So	12:30-13:15 Uhr	11x	110,00 €
691017	So	13:15-14:00 Uhr	11x	110,00 €

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

691018	Mo	15:00-15:45 Uhr	10x	100,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

691073	Di	17:00-17:45 Uhr	11x	110,00 €
691020	Do	15:00-15:45 Uhr	11x	110,00 €
691062	Sa	15:30-16:15 Uhr	11x	110,00 €
691065	Sa	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €

Anfängerschwimmen II (ab 5 Jahren ohne Begleitung eines Elternteils)

691021	Mo	15:45-16:30 Uhr	10x	100,00 €
691022	Mo	16:30-17:15 Uhr	10x	100,00 €
691071	Di	15:30-16:15 Uhr	11x	110,00 €
691024	Di	16:15-17:00 Uhr	11x	110,00 €
691025	Mi	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €
691026	Do	17:15-18:00 Uhr	11x	110,00 €
691027	Sa	13:15-14:00 Uhr	11x	110,00 €
691067	Sa	16:15-17:00 Uhr	11x	110,00 €
691028	So	14:00-14:45 Uhr	11x	110,00 €
691074	So	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €

Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

691029	Mo	18:00-18:45 Uhr	10x	100,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Schwimmabzeichen Seepferdchen

691030	Mo	15:00-15:45 Uhr	10x	100,00 €
691031	Mo	15:45-16:30 Uhr	10x	100,00 €
691032	Di	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €
691070	Mi	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €
691035	Do	15:00-15:45 Uhr	11x	110,00 €
691036	Sa	14:00-14:45 Uhr	11x	110,00 €
691034	Sa	12:30-13:15 Uhr	11x	110,00 €
691066	Sa	15:30-16:15 Uhr	11x	110,00 €
691055	So	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €

Seepferdchen Plus

691039	Mo	17:15-18:00 Uhr	10x	100,00 €
691033	Di	16:15-17:00 Uhr	11x	110,00 €
691023	Mi	15:30-16:15 Uhr	11x	110,00 €
691083	Do	17:15-18:00 Uhr	11x	110,00 €
691038	So	14:00-14:45 Uhr	11x	110,00 €

Schwimmabzeichen Bronze

691060	Mo	16:30-17:15 Uhr	10x	100,00 €
653019	Di	15:30-16:15 Uhr	11x	110,00 €
691043	Mi	16:15-17:00 Uhr	11x	110,00 €
691063	Sa	13:15-14:00 Uhr	11x	110,00 €
691056	So	13:15-14:00 Uhr	11x	110,00 €

Schwimmabzeichen Silber

691041	Di	17:00-17:45 Uhr	11x	110,00 €
691042	Do	15:45-16:30 Uhr	11x	110,00 €
691037	Sa	14:45-15:30 Uhr	11x	110,00 €
691075	So	15:30-16:15 Uhr	11x	110,00 €

Schwimmabzeichen Gold

691045	Do	16:30-17:15 Uhr	11x	110,00 €
691061	Sa	12:30-13:15 Uhr	11x	110,00 €
691047	So	12:30-13:15 Uhr	11x	110,00 €

Gold Plus – Techniktraining (Startsprung, Flossenschwimmen)

691057	Sa	16:15-17:00 Uhr	11x	115,50 €
--------	----	-----------------	-----	----------

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

691040	Do	15:45-16:30 Uhr	11x	110,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Eltern-Kind-Schwimmen Freitag + Samstag

Babyschwimmen (4 bis 8 Monaten, 30 Min.)

691058 Fr 10:00- 10:30 Uhr 11x 99,00 €

691059 Sa 09:00- 09.30 Uhr 11x 99,00 €

Babyschwimmen (9 bis 14 Monaten, 45 Min.)

691080 Fr 10:30-11:15 Uhr 11x 110,00 €

691051 Sa 09:30-10:15 Uhr 11x 110,00 €

Babyschwimmen (15 bis 22 Monaten, 45 Min.)

691048 Fr 11:15-12:00 Uhr 11x 110,00 €

691053 Sa 10:15-11:00 Uhr 11x 110,00 €

Babyschwimmen (23-29 Monaten, 45 Min.)

691052 Fr 12:00-12:45 Uhr 11x 110,00 €

691054 Sa 11:00-11:45 Uhr 11x 110,00 €

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

691081 Sa 11:45-12:30 Uhr 11x 110,00 €