

## Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 2. Trimester 2026. Die Kurse beginnen am Montag, den 13. April und enden am Sonntag, den 19. Juli 2026. 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.

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	01.05.2026
Christi Himmelfahrt	14.05.2026
Pfingstmontag bis -montag	23.05.-25.05.2026
Fronleichnam	04.06.2026

## Aquafitness (45 Minuten)

692002	Mo	17:15-18:00 Uhr	23x	230,00 €	1.+2. Trimester
692003	Mo	18:00-18:45 Uhr	23x	230,00 €	1.+2. Trimester
692004	Di	16:30-17:15 Uhr	14x	140,00 €	
692006	Mi	19:00-19:45 Uhr	25x	250,00 €	1.+2. Trimester
692007	Mi	19:45-20:30 Uhr	25x	250,00 €	1.+2. Trimester
692001	Do	17:15-18:00 Uhr	12x	120,00 €	

## Aquafitness (60 Minuten)

692005	Mi	08:45-09:45 Uhr	14x	147,00 €	
692008	So	08:45-09:45 Uhr	19x	199,50 €	Kursstart: 11.01.2026 Kursfrei: 08.02.+29.03.+05.07.+ 10.05.+17.05.+Pfingsten

## Wassergymnastik (45 Minuten)

692009	Mo	08:45-09:30 Uhr	13x	130,00 €	
--------	----	-----------------	-----	----------	--

## Wassergymnastik für Senioren

692010	Fr	08:30-09:15 Uhr	13x	130,00 €	
692012	Fr	09:15-10:00 Uhr	13x	130,00 €	
692013	Fr	10:00-10:45 Uhr	13x	130,00 €	

## Erwachsenenschwimmen

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

## Fortgeschrittene

692082	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)

692015	Mo	17:15-18:00 Uhr	13x	130,00 €	
692072	Di	14:45-15:30 Uhr	14x	140,00 €	
692077	Do	16:30-17:15 Uhr	12x	120,00 €	
692016	Sa	12:30-13:15 Uhr	13x	130,00 €	
692064	Sa	14:00-14:45 Uhr	13x	130,00 €	
692076	So	12:30-13:15 Uhr	13x	130,00 €	
691017	So	13:15-14:00 Uhr	13x	130,00 €	

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

692018	Mo	15:00-15:45 Uhr	13x	130,00 €
692073	Di	17:00-17:45 Uhr	14x	140,00 €
692020	Do	15:00-15:45 Uhr	12x	120,00 €
692062	Sa	15:30-16:15 Uhr	13x	130,00 €
692065	Sa	14:45-15:30 Uhr	13x	130,00 €

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

692021	Mo	15:45-16:30 Uhr	13x	130,00 €
692022	Mo	16:30-17:15 Uhr	13x	130,00 €
692071	Di	15:30-16:15 Uhr	14x	140,00 €
692024	Di	16:15-17:00 Uhr	14x	140,00 €
692025	Mi	14:45-15:30 Uhr	14x	140,00 €
692026	Do	17:15-18:00 Uhr	12x	120,00 €
692027	Sa	13:15-14:00 Uhr	13x	130,00 €
692067	Sa	16:15-17:00 Uhr	13x	130,00 €
692028	So	14:00-14:45 Uhr	13x	130,00 €
692074	So	14:45-15:30 Uhr	13x	130,00 €

### Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

692029	Mo	18:00-18:45 Uhr	13x	130,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

### Schwimmabzeichen Seepferdchen

692030	Mo	15:00-15:45 Uhr	13x	130,00 €
692031	Mo	15:45-16:30 Uhr	13x	130,00 €
692032	Di	14:45-15:30 Uhr	14x	140,00 €
692070	Mi	14:45-15:30 Uhr	14x	140,00 €
692035	Do	15:00-15:45 Uhr	12x	120,00 €
692036	Sa	14:00-14:45 Uhr	13x	130,00 €
692034	Sa	12:30-13:15 Uhr	13x	130,00 €
692066	Sa	15:30-16:15 Uhr	13x	130,00 €
692055	So	14:45-15:30 Uhr	13x	130,00 €

### Seepferdchen Plus

692039	Mo	17:15-18:00 Uhr	13x	130,00 €
692033	Di	16:15-17:00 Uhr	14x	140,00 €
692023	Mi	15:30-16:15 Uhr	14x	140,00 €
692083	Do	17:15-18:00 Uhr	12x	120,00 €
692038	So	14:00-14:45 Uhr	13x	130,00 €
690185	So	_____	13x	130,00 €

Neu

### Schwimmabzeichen Bronze

692060	Mo	16:30-17:15 Uhr	13x	130,00 €
692019	Di	15:30-16:15 Uhr	14x	140,00 €
692043	Mi	16:15-17:00 Uhr	14x	140,00 €
692063	Sa	13:15-14:00 Uhr	13x	130,00 €
692056	So	13:15-14:00 Uhr	13x	130,00 €

### Schwimmabzeichen Silber

692041	Di	17:00-17:45 Uhr	14x	140,00 €
691084	Mi	17:00-17:45 Uhr	14x	140,00 €
692042	Do	15:45-16:30 Uhr	12x	120,00 €
692037	Sa	14:45-15:30 Uhr	13x	130,00 €
692075	So	15:30-16:15 Uhr	13x	130,00 €

Neu

### Schwimmabzeichen Gold

692045	Do	16:30-17:15 Uhr	12x	120,00 €
692061	Sa	12:30-13:15 Uhr	13x	130,00 €
692047	So	12:30-13:15 Uhr	13x	130,00 €

### Gold Plus – Techniktraining (Startsprung, Flossenschwimmen)

692057	Sa	16:15-17:00 Uhr	13x	136,50 €
--------	----	-----------------	-----	----------

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

692040	Do	15:45-16:30 Uhr	12x	120,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

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

692058 Fr 10:00- 10:30 Uhr 13x 117,00 €

692059 Sa 09:00- 09.30 Uhr 13x 117,00 €

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

692080 Fr 10:30-11:15 Uhr 13x 130,00 €

692051 Sa 09:30-10:15 Uhr 13x 130,00 €

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

692048 Fr 11:15-12:00 Uhr 13x 130,00 €

692053 Sa 10:15-11:00 Uhr 13x 130,00 €

**Babyschwimmen (23-29 Monaten, 45 Min.)**

692052 Fr 12:00-12:45 Uhr 13x 130,00 €

692054 Sa 11:00-11:45 Uhr 13x 130,00 €

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

692081 Sa 11:45-12:30 Uhr 13x 130,00 €