

Kinder

Babyschwimmen (6 Monate – 1,5 Jahre, 30 min) ★ ●	
SH Mitte	Mi 10/10:30/11 Uhr
Bambinischwimmen (1,5 – 3 Jahre, 30 min) ★ ●	
SH Mitte Bambini 1	Mo 15:45 Uhr
SH Mitte Bambini 2	Mo 16:15 Uhr
Kleinkindschwimmen (3 – 4 Jahre, 30 min) ★ ●	
SH Mitte Kleinkinder 1	Mo 16:45 Uhr
SH Mitte Kleinkinder 2	Mo 17:15 Uhr
Schwimmvorbereitung mit einem Elternteil (4 – 5 Jahre) ★ ● für ängstliche Kinder (Voraussetzung: strampeln, auspusten ins Wasser)	
Sportbad a. d. Elster	Do 15:45 Uhr
Schwimmvorbereitung Grundkurs (4 – 5 Jahre) ★ ● (Voraussetzung: selbstständiges Strampeln, keine Angst vor dem Wasser)	
SH Mitte	Mo 14:45
Sportbad a. d. Elster	Do 15 Uhr
Übungsgruppe zum Seepferdchen ★ Voraussetzung: Grundtechnik Brustschwimmen, Springen und Tauchen	
SH Süd	Sa 10 Uhr
Seepferdchen für „Angsthasen“ (ab 5 Jahre) ★ ●	
Sportbad a. d. Elster	Mi 15:15/16:15 Uhr

Seepferdchen (ab 5 Jahre) ●	
SH Süd ★	Do 18 Uhr Sa 10/11 Uhr
Sportbad a. d. Elster ★	Do 18 Uhr
SH Mitte	Mo 13/14/18 Uhr ★ Mi 14 Uhr ★
Seepferdchen für Kindergärten ★	
SH Mitte	Mo 11:30 Uhr
Seepferdchen Kombi (ab 5 Jahre, 2 Mal pro Woche) ★ ●	
Grünauer Welle	Di/Do 16 Uhr Di/Do 17 Uhr
Seepferdchen-Schnellkurs (ab 6 Jahre/8 Einheiten) ★ ●	
SH Süd	Sa 9 Uhr
Intensivkurs Seepferdchen in den Ferien (ab 6 J.) ★ ●	
Sportbad a. d. Elster	1.+ 2. Sommer- und 1. Herbstferienwo.
SH West/Mitte	1. Winter- und 1. Herbstferienwo.
Seeräuber (Voraussetzung: Abzeichen Seepferdchen) ★	
SH Süd	Sa 8 Uhr
SH Mitte	Mi 14 Uhr

Schwimmkurs für Jugendliche (12 – 17 Jahre)	
SH Nordost	1. Februarferienwo.
Bronze (Voraussetzung: Abzeichen Seepferdchen) ★	
SH Mitte	Mi 15 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Di 15 Uhr
SH Süd	Sa 11/12 Uhr
Silber (Voraussetzung: Abzeichen Bronze) ★ 3m	
SH Süd	Sa 12 Uhr
SH Mitte	Mi 18:15 Uhr
Gold (Voraussetzung: Abzeichen Silber) ★ 3m	
SH Mitte	Mo 16 Uhr
SH Süd	Do 19 Uhr
Trainingsgruppe (ab 9 Jahre) Voraussetzung: Grundtechnik Brust- und Rückenschwimmen sowie Kraul	
SH Mitte	Mi 19:15 Uhr
Personal Training	
SH Süd	Sa 13 Uhr
Sportbad a. d. Elster	nach Vereinbarung

Erwachsene

Schwimmen für Erwachsene ★	
SH Süd	Sa 7:15 Uhr (Trainingsgruppe alle Schwimmarten, Voraussetz.: Brustschwimmen/Rücken/Kraul) Sa 8 Uhr (Aufbaukurs Kraul, Voraussetz.: Brustschwimmen, 50 m in Kraul) Sa 9 Uhr (Grundkurs Kraul, Voraussetzung: Brustschwimmen)
Grünauer Welle	So 9 Uhr (Grundkurs Brustschwimmen) ab 18 Jahren
SH Mitte	Mi 20:15 Uhr (Grundkurs Kraul) Mi 21 Uhr (Aufbaukurs Kraul)
Aqua-Fit in der Schwangerschaft ★ (Voraussetzung: Brust-/Rückenschwimmen), AOK-Gutschein möglich	
Sportbad a. d. Elster	Mi 13:45/14:30 Uhr Do 14 Uhr
Kombi Aqua-Fit + Schwimmen	
Sportbad a. d. Elster max. 25 Personen	Mi 19:15 Uhr (Aqua Power) ★
Grünauer Welle ab 3 Personen	Mi 8:30 Uhr ★ ★ (Wassergymnastik)
Wassergymnastik (Stufe 1) ★	
Sportbad a. d. Elster	Di 12 Uhr Do 9/9:45 Uhr
SH Mitte	Mo 9:15 Uhr

Aqua-Fit (Stufe 1)	
SH Mitte	Mo 10 Uhr ★ Mi 8/8:45 Uhr ★
SH Süd	Do 14:15 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Di 12:45 Uhr ★
Aqua-Power (Stufe 2)	
SH Mitte	Mo 19:45 Uhr ★ Mo 21:00 Uhr ★ Mi 16/16:45 Uhr ★
SH Süd	Do 20/21 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Di 19/20 Uhr ★ Mi 17:30/18:25 Uhr ★ Do 19/20 Uhr ★
Aqua-Jogging (Stufe 2) ★	
Sportbad a. d. Elster	Di 14 Uhr Do 13 Uhr
SH Mitte	Mi 13:15 Uhr
SH Süd	Do 15 Uhr

Aqua-Power Intervall (Stufe 3, 45 Minuten) ★	
SH Mitte	Mo 10:45 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Do 20:50 Uhr
Aqua-Power-Crossfit (Stufe 3, 60 min) ★	
Sportbad a. d. Elster	Di 20:45 Uhr Mi 20 Uhr
Personal Training ★	
SH Süd	Sa 13 Uhr
Sportbad a. d. Elster	nach Vereinbarung

Legende

Schwierigkeitsstufen

Stufe 1: Wassergymnastik/Fitness
Stufe 2: Aqua-Power und Aqua-Jogging
Stufe 3: Power-Crossfit 60', Aqua-Power Intervall

★ Flachwasser ★ Tiefwasser ● keine weiteren Vorkenntnisse

● Voraussetzung: selbstständig zur Leiter rein steigen, Hangeln am Beckenrand, über eine Schwimmsprosse legen

● Voraussetzung: Hangeln am Beckenrand, Springen ins Wasser mit Hilfe einer Stange, ohne Angst auf eine Schwimmsprosse oder Schwimmmudel legen

3m 3m Sprung erforderlich; muss außerhalb des Kurses absolviert und schriftlich bescheinigt mitgebracht werden.

Kosten

- Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene (12 Einheiten): 100 € (ermäßigt 85 €)
- Schwangerenkurse (pro Einheit): 9 € (erm. 8 €)
- Schnellkurs Seepferdchen ab 6 Jahre (8 Einheiten): 95 €
- Intensivkurs Seepferdchen in den Ferien ab 6 Jahre (Mo.-Fr. je 2h): 120 €
- Fitnesskurse Erwachsene (12 Einheiten): 95 € (erm. 80 €)
- Aqua-Power-Crossfit (60 min): 105 € (erm. 90 €)
- Kombikurse Fit und Öffentliches Schwimmen:
 - Sportbad a. d. Elster: 1h/9 € (erm. 8 €)
2h/10 € (erm. 9 €)
 - Grünauer Welle: 1h/9 € (erm. 8 €)
3h/10 € (erm. 9 €)
- Personal Training Kinder/Erwachsene: 45 min/55 € p. P.

Kursregeln

Ein Kurs beinhaltet insgesamt 12 Einheiten. Die Dauer der Einheiten unterscheidet sich je nach Art des Kurses zwischen 30 und 45 Minuten Wasserzeit (der Kurs Aqua-Power-Crossfit dauert 60 Minuten).

Wir sind kein Partner für das durch die Arge geförderte Paket „Teilhabe“ und nehmen keine AOK-Gutscheine entgegen. Eine Bezuschussung bei den Krankenkassen ist aufgrund des Leitfadens „Prävention“ nicht möglich. Nur bei Aquafit für Schwangere ist die Bezahlung mit AOK-Gutschein „Rücken“ (8 Einheiten) möglich. Bitte informieren Sie sich dazu vorab.

Anmeldung

Anmeldungen und Informationen zu den Kursangeboten und freien Plätzen erhalten Sie telefonisch unter 0341 969-2359 zu folgenden Zeiten:

Montag von 8 bis 10 Uhr
Dienstag von 16:30 bis 18 Uhr
Donnerstag von 11:30 bis 15 Uhr