

Kursprogramm

Kinder

Babyschwimmen (6–18 Monate, 30 min) ★	
SH Mitte	Mi 10/10:30 Uhr Mi 11 Uhr
Bambinischwimmen (1,5–3 Jahre, 30 min) ★	
SH Mitte Bambini	Mo 15:45 Uhr
Kleinkindschwimmen (3–4 Jahre, 30 min) ★	
SH Mitte Kleinkinder	Mo 16:15/16:45 Uhr
"Seestern Stella" Schwimmvorbereitung (ab 4 J.) ★ ●	
Sportbad a. d. Elster (mit Elternteil)	Do 15 Uhr
SH Mitte (ohne Elternteil)	Mo 14:45/17:15 Uhr
Sportbad a. d. Elster (ohne Elternteil)	Mi 15:30 Uhr Do 15:45 Uhr
Übungsgruppe zum Seepferdchen Voraussetzung: Grundtechnik Brustschwimmen, Springen und Tauchen	
SH Süd	Sa 10 Uhr

Seepferdchen (ab 5 Jahre) ●	
SH Süd ★	Do 18 Uhr Sa 10/11 Uhr
Sportbad a. d. Elster ★	Mi 14:30/16:15 Uhr Do 18 Uhr
SH Mitte	Mo 13/14/18 Uhr ★ Mi 14 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 Mitte	1. Winter- und 1. Herbstferienwo.
Seeräuber (Voraussetzung: Urkunde Seepferdchen) ★	
SH Süd	Sa 8 Uhr
SH Mitte	Mi 14 Uhr

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

Erwachsene

Brust Grundkurs (ab 18 Jahre) ★ ● Ziel: Schwimmurkunde Seepferdchen	
Grünauer Welle	So 9 Uhr (Grundkurs)
SH Süd	Sa 13 Uhr (Aufbaukurs inkl. Erlernen Rückenschwimmen)
Kraulschwimmen Grundkurs (ab 18 Jahre) Voraussetzung: Brustschwimmen; freiwilliges Ziel: Schwimmpass Bronze	
SH Mitte	Mi 20:15 Uhr
SH Süd	Sa 9 Uhr
Kraulschwimmen Aufbaukurs 1/3 Voraussetzung: Brustschwimmen und 50m Kraul, freiwilliges Ziel: Schwimmpass Silber	
SH Mitte	Mi 21 Uhr
SH Süd	Sa 8 Uhr
Trainingsgruppe ★ Voraussetzung: Rücken-/Brustschwimmen und Kraul, freiwilliges Ziel: Schwimmpass Gold (nur im September-Kurs)	
SH Süd	Sa 7:15 Uhr
Swim & Run	
SH Mitte	Mo 11:30
Aqua-Fit in der Schwangerschaft ★ (Voraussetzung: Brust-/Rückenschwimmen), AOK-Gutschein möglich	
Sportbad a. d. Elster	Mi 13:45 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	Mo und Di zu den rühbadezeiten

Legende

Schwierigkeitsstufen

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

★ Flachwasser ★ Tiefwasser

1/3 1m oder 3m Sprung erforderlich; muss außerhalb des Kurses absolviert und schriftlich bescheinigt mitgebracht werden.

● Voraussetzung: Strampeln am Beckenrand, Auspusten ins Wasser

● Voraussetzung: Hangeln am Beckenrand, Springen ins Wasser mit Hilfe einer Stange (Gesicht unter Wasser), ohne Angst über eine Schwimmsprosse legen und strampeln

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. Nachholstunden werden nicht angeboten. 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 Partner für das vom Jobcenter geförderte Paket „Teilhabe“. Wir nehmen keine AOK-Gutscheine entgegen. Eine Bezuschussung bei den Krankenkassen ist aufgrund des Leitfadens „Prävention“ nicht möglich.

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
oder per E-Mail an kurse.sportbaeder@L.de.