

Herausgeber

Sport- und Gesundheitszentrum
Friedrichsbad
Kerckhoffstraße 20B • 45144
Essen
Tel. 0201 870110 • Fax 0201
8701122
kurse@sgz-friedrichsbad.de

Eine Einrichtung der

Essener Sport-Betriebs GmbH
Planckstr. 42 • 45147 Essen

Redaktion

Sport- und Gesundheitszentrum
Friedrichsbad

Bildquellen

© ESBG

Liebe Sportbegeisterte,

in den Herbstferien bieten wir ein kleines
Aquafitnessprogramm an. Ihr könnt euch
jeweils für einen Wochentag zu den
Aquafitnesskursen anmelden.

Montag 11. und 18.10.2021

Mittwoch 13. und 20.10.2021

Aquafitness

026207 Mo 13:45 - 14:30 2x 16 €

026208 Mi 13:45 - 14:30 2x 16 €

Öffentlichkeitsschwimmen

(ab dem 06.09.2021)

Mo 07:00 bis 08:00 Uhr

Di 07:00 bis 09:00 Uhr

Do 07:00 bis 09:00 Uhr

Fr 07:00 bis 08:45 Uhr

Herbstferien- programm 2021

Kinderschwimmkurse und
Aquafitness

**S P O R T
G E S U N D
H E I T S Z
E N T R U M
F R I E D R I C H S B A D**





Liebe Eltern,

unser Herbstferienprogramm startet am 11.10. und geht bis zum 21.10. In dieser Zeit finden Mo-Do vormittags Kinderschwimmkurse statt. Dieses Kompaktangebot beinhaltet je Kurs 8 Einheiten à 45 Minuten. Unser Trainerteam freut sich darauf ihren Kindern das Schwimmen beizubringen oder bereits erlernte Fähigkeiten zu verbessern.

Schwimmen Anfänger 1 (ab 5 Jahren)

026201 Mo-Do 09:00 - 09:45 8x 78 €

026202 Mo-Do 09:45 - 10:30 8x 78

Es werden Grundlagen gelegt, wie Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik.

Je nach individuellem Fortschritt während des Kurses kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ angestrebt werden.

Kursfreie Termine
Freitag, 15.10.2021
Samstag, 16.10.2021
Sonntag, 17.10.2021

Schwimmen Anfänger 2 (ab 5 Jahren)

026203 Mo-Do 10:30 - 11:15 8x 78 €

026204 Mo-Do 11:15 - 12:00 8x 78 €

Es werden Grundlagen gelegt, wie Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik.

Je nach individuellem Fortschritt während des Kurses kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ angestrebt werden.

Schwimmabzeichen Bronze

026205 Mo-Do 12:00 - 12:45 8x 78 €

Kinder, die das Seepferdchen erworben haben, können u.a. weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des „Jugendschwimmabzeichens Bronze“ anstreben.

Schwimmabzeichen Silber/ Gold

026206 Mo-Do 12:45 - 13:30 8x 78 €

Kinder, die das Jugendschwimmabzeichen Bronze erworben haben, können u.a. weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des „Jugendschwimmabzeichens Silber/Gold“ anstreben. Der Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Gold“ ist ab dem 9. Lebensjahr möglich.

Allgemeine Hinweise zu den Kursen:

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115cm haben.
- Eine Teilnahme an den Anfängerkursen ist erst ab einem Alter von **5 Jahren** möglich
- Es ist möglich die Kinder bis in die Umkleiden zu begleiten und auch im Anschluss von der Galerie aus den Kurs anzuschauen. **Voraussetzung hierfür ist das Erfüllen eines der 3 G's!** Dieser Nachweis muss an jedem Kurstag erbracht werden.
- Pro Kind kann eine Begleitperson mitkommen.
- Die Kinder benötigen keinen Nachweis der 3 G's.