

Onlinebuchung ab 09.12.2024, 9.00 Uhr
unter www.sgz-friedrichsbad.de

Kontakt Friedrichsbad:

Kerckhoffstr. 20 B, 45144 Essen
Tel. 0201 - 870 110
E-Mail: kurse@sgz-friedrichsbad.de

Impressum

Herausgeber
Essener Sportbund e.V. und
Essener Sport-Betriebs GmbH
Planckstr. 42 · 45147 Essen

Redaktion
Essener Sportbund e.V.

Bildquellen: Adpic
Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -


stressless it

SICHERSTABILECHT

www.stressless-it.de

Ihr zuverlässiger Partner für IT-Service, Beratung,
Programmierung und Telekommunikation!



Bitte gut leserlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie persönlich bei uns vor Ort abgeben.

**ANMELDUNG
Kursprogramm**

Ich melde mich an zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen:

* Pflichtfeld

1. Kurstitel*

Kurs-Nr.*

Gebühr*

2. Kurstitel*

Kurs-Nr.*

Gebühr*

Name, Vorname*

Straße, Haus-Nr.*

PLZ, Wohnort*

Geburtsdatum*

Telefon*

E-Mail*

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Zudem erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DS-GVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen). Mit Ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass im Falle eines coronabedingten Infektionsgeschehens Ihre Daten an die zuständigen Behörden weitergeleitet werden dürfen.

☐ Hiermit ermächtige ich die Essener Sport-Betriebs GmbH mit dem SEPA-Lastschriftmandat die Gebühren für den / die oben eingetragenen Kurs/e per Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Ich erteile das Lastschriftmandat ☐ einmalig ☐ wiederholt. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Allgemeiner Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut, IBAN (Pflichtfeld bei Bankeinzug; Kontoinhaber ist die oben genannte Person)

Datum, Unterschrift

- ANZEIGE -



Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in Deutschland unterstützen wir große und kleine Projekte. Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort.
sparkasse-essen.de



Weil's um mehr als Geld geht.


Sparkasse Essen


ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH


SGZ
Friedrichsbad


Kursprogramm
Kinder
1. Trimester 2025
- ab 09.12., 9 Uhr
Online buchbar

Kinderkurse

Liebe Eltern,

auch im 1. Trimester 2025 bieten wir wieder Kurse für Kinder an. Bitte achten Sie auf die Teilnahmevoraussetzungen für die Kurse. Allgemein ist es nicht möglich bei den Kinderschwimmkursen zuzuschauen. Wir bitten dies bei der Kursanmeldung zu beachten! Weitere Voraussetzungen entnehmen Sie bitte den Kurzbeschreibungen.

Die Wassertemperatur beträgt maximal 30°C.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim Sport.

Ihr Team des Friedrichsbades

Bewegungsanregung im Wasser für Eltern mit ihren Säuglingen* (Wassertemperatur 30°C)

Um Ihnen das Umkleiden vor und nach dem Kurs zu erleichtern bietet es sich an (wenn vorhanden) einen Maxi-Cosi mit in das Schwimmbad zu bringen.

3 - 18 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028045	Fr	10:45 - 11:30	10.01. - 11.04.	14x 140 €

6 - 24 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028046	Fr	08:45 - 09:30	10.01. - 11.04.	14x 140 €

12 - 36 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028047	Fr	09:45 - 10:30	10.01. - 11.04.	14x 140 €

*Kursleitung: A. Rösler

Kinderturnen* (4 - 5 Jahre)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028048	Mi	15:30 - 16:30	08.01. - 09.04.	14x 126 €

Mit Freude und Spaß an Bewegung steht die Förderung der körperlichen Entwicklung beim Kinderturnen im Vordergrund. Spielerisch werden vielfältige Bewegungsgrundlagen gefördert, die die Motorik sowie die Koordination verbunden mit unter anderem dem Gleichgewichtssinn schulen. Die Eltern sind gerne eingeladen Ihre Kinder in der ersten Stunde zu begleiten.

*Kursleitung: J. Domat

Schwimmen Anfänger 1 (Nichtschwimmer)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028049	Do	15:45 - 16:30	09.01. - 10.04.	14x 140 €
028050	Sa	10:45 - 11:30	11.01. - 12.04.	14x 140 €
028051	Sa	11:30 - 12:15	11.01. - 12.04.	14x 140 €
028052	So	09:45 - 10:30	12.01. - 13.04.	14x 140 €
028053	So	10:30 - 11:15	12.01. - 13.04.	14x 140 €

Es werden Grundlagen gelegt, wie die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung sowie das Erlernen erster Schwimmtechniken. Je nach individuellem Fortschritt während des Kurses kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ angestrebt werden.

- Die Kinder müssen 5 Jahre alt sein und eine Mindestgröße von 115 cm haben.
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmbereich mit.
- Es ist nicht möglich den Kindern beim Kurs zuzuschauen!



Schwimmen Anfänger 2 (Vorerfahrung)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028054	Do	16:30 - 17:15	09.01. - 10.04.	14x 140 €
028055	Sa	10:00 - 10:45	11.01. - 12.04.	14x 140 €
028056	So	09:00 - 09:45	12.01. - 13.04.	14x 140 €
028057	So	11:15 - 12:00	12.01. - 13.04.	14x 140 €

Der Kurs ist eingerichtet für Kinder, die bereits den Kurs „Schwimmen Anfänger 1“ belegt haben, aber noch nicht mit dem „Seepferdchen“ abgeschlossen haben. Die Kinder sollten wassergewöhnt sein (=Tauchen, Gleiten, Rückenlage, etc.) und mindestens den Brustbeinschlag in Grundzügen erlernt haben.

- Die Kinder müssen 5 Jahre alt sein und eine Mindestgröße von 115 cm haben.
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmbereich mit.
- Es ist nicht möglich den Kindern beim Kurs zuzuschauen!

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028058	Do	17:15 - 18:00	09.01. - 10.04.	14x 140 €
028059	Sa	12:15 - 13:00	11.01. - 12.04.	14x 140 €
028060	So	12:00 - 12:45	12.01. - 13.04.	14x 140 €

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

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115 cm haben.
- Die Kinder sollten sich alleine umziehen und unter die Dusche gehen können.
- Es ist nicht möglich den Kindern beim Kurs zuzuschauen!

Schwimmabzeichen „Silber bzw./und Gold“

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
028061	Sa	13:00 - 13:45	11.01. - 12.04.	14x 140 €
028062	So	12:45 - 13:30	12.01. - 13.04.	14x 140 €

Kinder, die das Seepferdchen 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.

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115 cm haben.
- Die Kinder sollten sich alleine umziehen und unter die Dusche gehen können.
- Es ist nicht möglich den Kindern beim Kurs zuzuschauen!

Trainerteam Kinderschwimmen:

Das Team umfasst folgende Trainer: Anna, Alex, Leon, Nele, Martin, Michaela, Nadja und Ute. Wir versuchen für die einzelnen Kurse so wenig Trainerwechsel wie möglich zu gewährleisten. Dies ist aber nicht immer möglich.

Anmeldebeginn: 09.12.2024 09:00 Uhr

Kursfreie Tage: 03.03. (Rosenmontag)