

Onlinebuchung ab 07.04.2025, 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 -



stresslessit

SICHER **STABILE** LECHT

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 -



Mittendrin.

Sparkasse – nah am Menschen.

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse. www.sparkasse-essen.de



Sparkasse
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

esbg
ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH



Kursprogramm
incl. Babykurse

Kinder

2. Trimester 2025
- ab 07.04., 9 Uhr
Online buchbar

Kinderkurse

Liebe Eltern,

auch im 2. 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 Maxicosi mit in das Schwimmbad zu bringen.

3 - 18 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029045	Fr	10:45 - 11:30	02.05. - 11.07.	11x 110 €

6 - 24 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029046	Fr	08:45 - 09:30	02.05. - 11.07.	11x 110 €

12 - 36 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029047	Fr	09:45 - 10:30	02.05. - 11.07.	11x 110 €

*Kursleitung: A. Rösler

NEU: Der Zappelzirkus* (6-12 Monate)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029043	Mi	14:00 - 15:00	30.04. - 09.07.	11x 99 €

„Wir wollen von Beginn an Bewegungs- & Erfahrungsräume in unserem Zappelzirkus schaffen, um die Kleinsten in ihrer natürlichen Entwicklung zu fördern. Es wird gemeinsam eine altersgerechte Bewegungslandschaft erkundet und Finger- & Bewegungsspiele kennengelernt, die einfach im Alltag zu integrieren sind. Das gemeinsame Singen kommt nicht zu kurz. Hier gibt es auch Raum für den elterlichen Austausch.“ *Kursleitung: K. Wegemanns

Kinderturnen* (4 - 5 Jahre)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029048	Mi	15:30 - 16:30	30.04. - 09.07.	11x 99 €

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 u. a. 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
029049	Do	15:45 - 16:30	08.05. - 10.07.	8x 80 €
029050	Sa	10:45 - 11:30	03.05. - 12.07.	11x 110 €
029051	Sa	11:30 - 12:15	03.05. - 12.07.	11x 110 €
029052	So	09:45 - 10:30	04.05. - 13.07.	11x 110 €
029053	So	10:30 - 11:15	04.05. - 13.07.	11x 110 €

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 Schwimmerbereich mit.
- Es ist nicht möglich den Kindern beim Kurs zuzuschauen!

Schwimmen Anfänger 2 (Vorerfahrung)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029054	Do	16:30 - 17:15	08.05. - 10.07.	8x 80 €
029055	Sa	10:00 - 10:45	03.05. - 12.07.	11x 110 €
029056	So	09:00 - 09:45	04.05. - 13.07.	11x 110 €
029057	So	11:15 - 12:00	04.05. - 13.07.	11x 110 €

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 Schwimmerbereich mit.
- Es ist nicht möglich den Kindern beim Kurs zuzuschauen!

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis
029063	Do	15:45 - 16:30	08.05. - 10.07.	8x 80 €
029058	Do	17:15 - 18:00	08.05. - 10.07.	8x 80 €
029059	Sa	12:15 - 13:00	03.05. - 12.07.	11x 110 €
029060	So	12:00 - 12:45	04.05. - 13.07.	11x 110 €

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
029061	Sa	13:00 - 13:45	03.05. - 12.07.	11x 110 €
029062	So	12:45 - 13:30	04.05. - 13.07.	11x 110 €

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: 07.04.2025 09:00 Uhr

Kursfreie Tage: 01.05. (Tag der Arbeit), 29.05. (Christi Himmelfahrt) & 19.06. (Fronleichnam)