

Onlinebuchung ab 24.11.2025, 9.00 Uhr  
unter [www.sgz-friedrichsbad.de](http://www.sgz-friedrichsbad.de)

**Kontakt Friedrichsbad:**

Kerckhoffstr. 20 B, 45144 Essen  
Tel. 0201 - 870 110  
E-Mail: [kurse@sgz-friedrichsbad.de](mailto: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](http://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](http://www.sparkasse-essen.de)



Sparkasse  
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

esbg  
ESSENER  
SPORT-BETRIEBS GMBH



Kursprogramm  
inkl. Babykurse

Kinder

1. Trimester 2026  
- ab 24.11.2025, 9 Uhr  
Online buchbar

# Kinderkurse

## Liebe Eltern,

auch im 1. Trimester 2026 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 29°C)

**Am 13.03. findet der Kurs nicht statt!**

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     |
|----------|-----|-------------|---------------|-----------|
| 260138   | Fr  | 10:45-11:30 | 09.01.-27.03. | 11x 110 € |

### 6 - 24 Monate

| Kurs-Nr. | Tag | Zeit        | Start - Ende  | Preis     |
|----------|-----|-------------|---------------|-----------|
| 260139   | Fr  | 08:45-09:30 | 09.01.-27.03. | 11x 110 € |

### 12 - 36 Monate

| Kurs-Nr. | Tag | Zeit        | Start - Ende  | Preis     |
|----------|-----|-------------|---------------|-----------|
| 260140   | Fr  | 09:45-10:30 | 09.01.-27.03. | 11x 110 € |

\*Kursleitung: A. Rösler

## Schwimmen Anfänger 1 (Nichtschwimmer)

| Kurs-Nr. | Tag | Zeit          | Start - Ende  | Preis     |
|----------|-----|---------------|---------------|-----------|
| 260142   | Do  | 15:45 - 16:30 | 08.01.-26.03. | 12x 120 € |
| 260143   | Sa  | 10:45 - 11:30 | 10.01.-28.03. | 12x 120 € |
| 260144   | Sa  | 11:30 - 12:15 | 10.01.-28.03. | 12x 120 € |
| 260145   | So  | 09:45 - 10:30 | 11.01.-29.03. | 12x 120 € |
| 260146   | So  | 10:30 - 11:15 | 11.01.-29.03. | 12x 120 € |

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     |
|----------|-----|---------------|---------------|-----------|
| 260147   | Do  | 16:30 - 17:15 | 08.01.-26.03. | 12x 120 € |
| 260148   | Sa  | 10:00 - 10:45 | 10.01.-28.03. | 12x 120 € |
| 260149   | So  | 09:00 - 09:45 | 11.01.-29.03. | 12x 120 € |
| 260150   | So  | 11:15 - 12:00 | 11.01.-29.03. | 12x 120 € |

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     |
|----------|-----|---------------|---------------|-----------|
| 260151   | Do  | 17:15 - 18:00 | 08.01.-26.03. | 12x 120 € |
| 260152   | Sa  | 12:15 - 13:00 | 10.01.-28.03. | 12x 120 € |
| 260153   | So  | 12:00 - 12:45 | 11.01.-29.03. | 12x 120 € |

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     |
|----------|-----|---------------|---------------|-----------|
| 260154   | Sa  | 13:00 - 13:45 | 10.01.-28.03. | 12x 120 € |
| 260155   | So  | 12:45 - 13:30 | 11.01.-29.03. | 12x 120 € |

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, Nele, Martin, Michaela und Marlen. Wir versuchen für die einzelnen Kurse so wenig Trainerwechsel wie möglich zu gewährleisten. Dies ist aber nicht immer möglich.

**Anmeldebeginn: 24.11.2025 09:00 Uhr**

Kursfreie Tage: 16.02. Rosenmontag