

Dabeisein ist einfach.



sparkasse-essen.de

Wenn der Finanzpartner ein Teamplayer ist und sich für große und kleine Sportler stark macht.

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum „Nord-Ost-Bad“ geht mit seinen Kursangeboten für Kinder und Erwachsene in das 1. Trimester 2018. Die Kurse beginnen nach den Weihnachtsferien am Montag den, 8. Januar und enden am Sonntag, 25. März 2018. Weitere Informationen, Kursbeschreibungen, Angebote und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Homepage www.sgz-nord-ost-bad.de und liegen in unserer Einrichtung aus. Bei Fragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei uns!

Ihr Team vom SGZ Nord-Ost-Bad

Unsere Öffnungszeiten im SGZ

Montag - Freitag	09.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 16.00 Uhr
Sonntag	10.00 bis 14.00 Uhr

(Feiertage entsprechend der Aushänge)

Kursfreie Tage

Montag	12.02.2018	Rosenmontag
--------	------------	-------------

Fitness und Gesundheit

Aquafitness (45 Minuten)

891001	Mo	16.45-17.30 Uhr	10x	75,00 €
891002	Mo	17.30-18.15 Uhr	10x	75,00 €
891003	Mo	18.15-19.00 Uhr	10x	75,00 €
891004	Di	16.30-17.15 Uhr	11x	82,50 €

Aquafitness (60 Minuten)

891005	Mi	08.45-09.45 Uhr	11x	88,00 €
891006	Mi	19.00-20.00 Uhr	11x	88,00 €
891007	Mi	20.00-21.00 Uhr	11x	88,00 €
891008	So	08.45-09.45 Uhr	11x	88,00 €

Wassergymnastik (45 Minuten)

891009	Mo	09.00-09.45 Uhr	10x	75,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------

Wassergymnastik für Senioren (45 Minuten 30 Grad Wassertemperatur)

891010	Fr	08.00-08.45 Uhr	11x	88,00 €
891011	Fr	08.45-09.30 Uhr	11x	88,00 €
891012	Fr	09.30-10.15 Uhr	11x	88,00 €
891013	Fr	10.15-11.00 Uhr	11x	88,00 €

Erwachsenenschwimmen

Anfängerschwimmen

891014	Mi	17.45-18.30 Uhr	10x	100,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

Kinderschwimmen

Anfängerschwimmen I (ab 3 Jahren / in Begleitung eines Elternteils)

891015	Mo	17.15-18.00 Uhr	10x	75,00 €
891016	Sa	12.15-13.00 Uhr	11x	82,50 €
891017	So	13.15-14.00 Uhr	11x	82,50 €

Neu - Anfängerschwimmen I (ab 4 Jahren / ohne Begleitung eines Elternteils)

891018	Mo	15.00-15.45 Uhr	10x	75,00 €
891020	Do	15.00-15.45 Uhr	11x	82,50 €

Anfängerschwimmen II (ab 5 Jahren)

891021	Mo	15.45-16.30 Uhr	10x	75,00 €
891022	Mo	16.30-17.15 Uhr	10x	75,00 €
891023	Di	15.45-16.30 Uhr	11x	82,50 €
891024	Di	16.30-17.15 Uhr	11x	82,50 €
891025	Mi	15.00-15.45 Uhr	11x	82,50 €
891026	Do	15.45-16.30 Uhr	11x	82,50 €
891027	Sa	13.00-13.45 Uhr	11x	82,50 €
891028	So	14.00-14.45 Uhr	11x	82,50 €
891054	So	14.45-15.30 Uhr	11x	82,50 €

Schwimmkurs für Ältere (ab 6 Jahren)

891029	Do	16.30-17.15 Uhr	11x	82,50 €
--------	----	-----------------	-----	---------

Schwimmabzeichen Seepferdchen

891030	Mo	15.00-15.45 Uhr	10x	75,00 €
891031	Mo	16.30-17.15 Uhr	10x	75,00 €
891032	Di	15.45-16.30 Uhr	11x	82,50 €
891033	Di	16.30-17.15 Uhr	11x	82,50 €
891034	Mi	15.45-16.30 Uhr	11x	82,50 €
891035	Do	15.45-16.30 Uhr	11x	82,50 €
891036	Sa	13.45-14.30 Uhr	11x	82,50 €
891037	Sa	14.30-15.15 Uhr	11x	82,50 €
891038	So	14.00-14.45 Uhr	11x	82,50 €
891055	So	14.45-15:30 Uhr	11x	82,50 €

Schwimmabzeichen Seepferdchen Plus

891039	Mo	15.45-16.30 Uhr	10x	75,00 €
891040	Do	17.15-18.00 Uhr	11x	82,50 €

Schwimmabzeichen Bronze

891041	Di	17.15-18.00 Uhr	11x	82,50 €
891019	Di	15.00-15.45 Uhr	11x	82,50 €
891042	Do	16.30-17.15 Uhr	11x	82,50 €
891043	Sa	15.15-16.00 Uhr	11x	82,50 €
891056	So	13.15-14.00 Uhr	11x	82,50 €

Schwimmabzeichen Silber und Gold (Gold ab 9 J.)

891044	Mo	17.15-18.00 Uhr	10x	82,50 €
891045	Do	17.15-18.00 Uhr	11x	82,50 €
891046	Sa	16.00-16.45 Uhr	11x	82,50 €
891047	So	12.30-13.15 Uhr	11x	82,50 €

Eltern-Kind-Schwimmen

Babyschwimmen (3 bis 8 Monaten)

891048	Fr	09.00-09.45 Uhr	11x	88,00 €
891049	Sa	09.45-10.30 Uhr	11x	82,50 €

Eltern-Kind-Schwimmen (9 bis 20 Monaten)

891050	Fr	09.45-10.30 Uhr	11x	88,00 €
891051	Sa	10.30-11.15 Uhr	11x	82,50 €

Eltern-Kind-Schwimmen (von 21 bis 36 Monaten)

891052	Fr	10.30-11.15 Uhr	11x	88,00 €
891053	Sa	11.15-12.00 Uhr	11x	82,50 €

Weiteres

SportClub

Training im Fitness-Studio an Kraft- und Ausdauergeräten. Ausführliche Informationen, Preise und Öffnungszeiten finden Sie unter www.sgz-nord-ost-bad.de

Rehabilitationssport im Bereich Orthopädie

Kindergeburtstage

Vereine im Nord-Ost-Bad

- Judo Kampfgemeinschaft Essen e.V. • www.jkgessen-nrw.de
- SV Schonnebeck 1910 e.V. • www.sv-schonnebeck.com
- SV Steele 11 e.V. • www.steele11.de