

Kinder

Kleinkindschwimmen (3–4 Jahre, 30 min)	
SH Mitte Kleinkinder	Mo 16:15/16:45 Uhr ★
"Seestern Stella" (Schwimmvorbereitung, ab 4 Jahre) ●	
Sportbad a. d. Elster (mit Begleitperson)	Do 15 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster (ohne Elternteil)	Mi 15:30 Uhr ★ Do 15:45 Uhr ★
SH Mitte (ohne Elternteil)	Mo 15/17:15 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Mo 15 Uhr ★ Fr 15 Uhr ★
Übungsgruppe zum Erreichen des Seepferdchens Voraussetzung: Grundtechnik Brustschwimmen, Springen und Tauchen	
SH Süd	Sa 11 Uhr ★
Seepferdchen 2 x pro Woche (ab 5 Jahre) ●	
Grünauer Welle	Di/Do 16 und 17 Uhr ★
Seepferdchen 8-Wochen-Kurs (ab 6 Jahre) ●	
SH Süd	Sa 9/13 Uhr ★

Seepferdchen, 12 Wochenkurs (ab 5 Jahre) ●	
SH Süd	Sa 11/12 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Mi 14:30/16:15 Uhr ★ Do 18 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Mo 16 Uhr ★ Fr 13/14/16 Uhr ★
SH Mitte	Mo 13/14/18 Uhr ★ Mi 14 Uhr ★
Seepferdchen Ferienkurs (ab 6 Jahre)	
Sportbad a. d. Elster, Grünauer Welle, SH Süd, SH Mitte	Ferien
Seepferdchen Ferienkurs für Jugendliche (12–17 Jahre)	
SH Nordost	1. Herbstferienwoche
Seeräuber Voraussetzung: Seepferdchen	
SH Süd	Sa 8 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Mo 14 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Mi 17:15 Uhr ★

Deutscher Schwimmpass Bronze	
Voraussetzung: Seepferdchen	
SH Mitte	Mi 15 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Di 14/15 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Di 15/16 Uhr ★
SH Süd	Do 18 Uhr ★ Sa 12 Uhr ★
Deutscher Schwimmpass Silber	
Voraussetzung: Bronze	
SH Süd	Sa 13 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Di 17 Uhr ★
SH Mitte	Mi 16 Uhr ★
Deutscher Schwimmpass Gold	
Voraussetzung: Silber	
SH Mitte	Mi 16:45 Uhr ★
SH Süd	Do 19 Uhr ★

Erwachsene

Brust-Grundkurs (ab 18 Jahre) ●	
Ziel: Seepferdchen	
Sportbad am Rabet	Sa 13 Uhr ★
Grünauer Welle	So 9 Uhr ★
Brust-Aufbaukurs (ab 18 Jahre) ●	
(Aufbaukurs inkl. Erlernen Rückenschwimmen)	
SH Mitte	Mi 19:15 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Sa 13 Uhr ★
SH Süd	Sa 10 Uhr ★
Kraul-Grundkurs (ab 18 Jahre)	
Voraussetzung: Brustschwimmen; freiwilliges Ziel: Schwimmpass Bronze	
SH Mitte	Mi 8/20:15 Uhr ★
SH Süd	Do 21 Uhr ★ Sa 9 Uhr ★
Kraul-Aufbaukurs	
Voraussetzung: Brustschwimmen und 50m Kraul, freiwilliges Ziel: Schwimmpass Silber	
SH Mitte	Mi 21 Uhr ★
SH Süd	Sa 8 Uhr ★
Trainingsgruppe Schwimmen	
Voraussetzung: Rücken-/Brustschwimmen und Kraul, freiwilliges Ziel: Schwimmpass Gold (nur im September-Kurs)	
SH Süd	Sa 7:15 Uhr ★

Swim&Run	
SH Mitte	Mi 10:45 ★
Aqua-Fit in der Schwangerschaft	
Voraussetzung: Brust-/Rückenschwimmen	
Sportbad a. d. Elster	Do 12:45 Uhr ★
SH Mitte	Mi 10 Uhr ★
Aqua-Fit + Schwimmen	
Grünauer Welle	Mi 8:30 Uhr ★★ (Wassergymnastik)
Aqua-Fit (Stufe 1)	
SH Mitte	Mo 9:10/10 Uhr ★ Mi 8:45 Uhr ★
SH Süd	Do 14:15 Uhr ★
Sportbad am Rabet	Fr 10/11 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Di 12/12:45 Uhr ★ Do 9/9:45 Uhr ★
Aqua-Power (Stufe 2)	
SH Mitte	Mo 19:45 Uhr ★ Mo 21:00 Uhr ★
SH Süd	Do 20 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Mi 18:25/19:15 Uhr ★ Do 19/20 Uhr ★

Aqua-Jogging (Stufe 2)	
Sportbad a. d. Elster	Do 13:45 Uhr ★
SH Mitte	Mi 13:15 Uhr ★
SH Süd	Do 15 Uhr ★
Aqua-Intervall (Stufe 3, 45 Minuten)	
SH Mitte	Mo 10:45 Uhr ★
Sportbad a. d. Elster	Do 20:50 Uhr ★
Aqua-Crossfit (Stufe 3, 60 min)	
Sportbad a. d. Elster	Mi 20 Uhr ★
Einzelunterricht	
SH Südost	Sa/So 14 und 15 Uhr
Sportbad a. d. Elster	Mo 6:45 Uhr

Schwierigkeitsstufen	
Stufe 1: Aqua-Fit	
Stufe 2: Aqua-Power, Aqua-Jogging	
Stufe 3: Aqua-Intervall, Aqua-Crossfit	
★ Flachwasser	★ Tiefwasser
● Voraussetzung: Strampeln am Beckenrand, Auspusten ins Wasser	
● Voraussetzung: Hangeln am Beckenrand, Springen ins Wasser mit Hilfe einer Stange (Gesicht unter Wasser), ohne Angst über eine Schwimmsprosse legen und strampeln	

Kosten

- Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene (12 Einheiten): 125 € VZ/105 € EZ
 - Einzelunterricht Kinder/Erwachsene: 70€ p. P.
 - Seepferdchen, 8 Wochenkurs: 120€
 - Seepferdchen Ferienkurs: 155€
 - Übungsgruppe zum Erreichen des Seepferdchens: 12 € VZ/10,50 € EZ
- Aqua-Fit für Schwangere 12 €/10,50 € EZ
 - Fitnesskurse Erwachsene (12 Einheiten): 125 € VZ/105 € EZ
 - Fitnesskurs Crossfit (60 Minuten): 135 € VZ/120 € EZ
 - Aqua-Fit + Schwimmen Grünauer Welle: 1 h/12€ VZ/10,50€ EZ
2 h/13€ VZ/12€ EZ

VZ = Vollzahler/EZ= Ermäßigt

Anmeldung

Buchungen sind nur über den Webshop der Leipziger Sportbäder möglich. Allgemeine Anfragen, auch zu Übungsgruppen und Fitnesskursen sowie Stornierungen können telefonisch Montag zwischen 9 und 10 Uhr oder Dienstag zwischen 17 und 18 Uhr sowie per E-Mail an kurse.sportbaeder@L.de gestellt werden.

Wir sind Partner für das vom Jobcenter geförderte Paket „Teilhabe“. Wir nehmen keine AOK-Gutscheine entgegen. Eine Bezuschussung bei den Krankenkassen ist aufgrund des Leitfadens „Prävention“ nicht möglich.

L.de/sportbaeder