

## 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 ★
--------	-------------

Sportbad am Rabet	Mo 14 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 Uhr ★
--------	------------

### Seepferdchen, 12 Wochenkurs (ab 5 Jahre) ●

SH Süd	Sa 11/12 Uhr ★
--------	----------------

Sportbad a. d. Elster	Mi 14:30/16:30 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	Mi 15 Uhr ★
-------------------	-------------

Sportbad a. d. Elster	Mi 17:15 Uhr ★
-----------------------	----------------

### Deutscher Schwimmpass Bronze

Voraussetzung: Seepferdchen

SH Mitte	Mi 15 Uhr ★
----------	-------------

Sportbad a. d. Elster	Di 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 ★
--------	-------------

### Einzelunterricht

Sportbad a. d. Elster	Mo 6:45 Uhr
-----------------------	-------------

## Erwachsene

### Brust-Grundkurs (ab 18 Jahre) ●

Ziel: Seepferdchen

Sportbad am Rabet	Mi 16 Uhr ★
-------------------	-------------

Grünauer Welle	So 9 Uhr ★
----------------	------------

### Brust-Aufbaukurs (ab 18 Jahre) ●

(Aufbaukurs inkl. Erlernen Rückenschwimmen)

SH Mitte	Mi 19:15 Uhr ★
----------	----------------

Sportbad am Rabet	Mi 17 Uhr ★
-------------------	-------------

SH Süd	Sa 13 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	Di 14 Uhr ★ 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

### Anmeldung

Buchungen sind jederzeit über den Webshop der Leipziger Sportbäder oder telefonisch zu folgenden Sprechzeiten möglich (ausgenommen Intensivkurs: dieser ist nur online buchbar):  
Montag: 9 – 10 Uhr und  
Dienstag: 16:30 – 18 Uhr

Stornierungen oder allgemeine Anfragen können gern per E-Mail gestellt werden: [kurse.sportbaeder@L.de](mailto:kurse.sportbaeder@L.de).  
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](http://L.de/sportbaeder)