

## Öffnungszeiten SauerlandBAD:

Mo: 14.00 – 22.00 Uhr (in den Schulferien von NRW montags schon ab 10.00 Uhr)  
Di, Do u. Fr: 10.00 – 22.00 Uhr  
Mi: 7.00 – 22.00 Uhr  
7.30 Uhr kostenlose Wassergymnastik  
10.00 – 22.00 Uhr Damen-Sauna  
Sa, So, Feiertage: 10.00 – 22.00 Uhr

## Wellen-Freibad: (Mai – Sept., wetterabhängig)

Mo – Fr: 13.00 – 19.00 Uhr  
Sa, So, Feiertage, Ferien NRW: 11.00 – 19.00 Uhr  
Di, Frühschwimmen\*: 6.30 – 8.00 Uhr

\* bei jedem Wetter, Juni – August

### Lange Saunanächte bis 24.00 Uhr:

- Jeden 1. Freitag im Monat  
Ab 22.15 Uhr textilfreies Schwimmen für jedermann (auch ohne Saunanutzung).

Geänderte Öffnungszeiten möglich, siehe: [www.sauerland-bad.de](http://www.sauerland-bad.de)



## Piratenausbildung

Voraussetzung: Seepferdchen und mind. 50 m schwimmen können

Aufbaukurs zur Vertiefung der bisher erlernten Fähigkeiten, wobei der Spaß im Vordergrund steht.

Alter: ab 8 Jahre

### Kurse 2023:

4 Schwimm-Einheiten von 14.45 – 15.45 Uhr

21. Februar bis 24. Februar  
02. Mai bis 05. Mai  
30. Oktober bis 03. November (Allerheiligen kein Unterricht)  
05. Dezember bis 08. Dezember

Kursgebühr: 50 € pro Kind



Einfach toll!

## Erwachsenen-Schwimmkurse

### Kurse 2023:

9 Schwimm-Einheiten von 20.45 – 21.30 Uhr  
(3 Wochen, jeweils montags, dienstags und donnerstags)

30. Januar bis 16. Februar  
13. November bis 30. November

Kursgebühr: 135 € pro Person



## Stilverbesserungen

der einzelnen Schwimmlagen bzw. gesundes Rückenschwimmen erlernen für Erwachsene

### Kurse 2023:

9 Schwimm-Einheiten von 20.45 – 21.30 Uhr  
(3 Wochen, jeweils montags, dienstags und donnerstags)

09. Januar bis 26. Januar  
16. Oktober bis 02. November

Kursgebühr: 135 € pro Person



Sportzentrum 1 · 57392 Schmallenberg-Bad Fredeburg  
Telefon 02974 9680-0 · [info@sauerland-bad.de](mailto:info@sauerland-bad.de)  
[www.sauerland-bad.de](http://www.sauerland-bad.de)

## Anmeldungen

unter 02974 9680-0  
oder an der Kasse des SauerlandBADes

Alle Kinder-Kurse können auch mit den Schmallenberger Familienkarten bezahlt werden!

Weitere Informationen:  
[www.sauerland-bad.de](http://www.sauerland-bad.de)

**JETZT ANMELDEN!**

Stand: 11/2022



**SAUERLANDBAD**

Das familienfreundliche Freizeitbad in Bad Fredeburg!  
**SCHWIMMEN · RUTSCHEN · SAUNIEREN**

Besuchen Sie unsere Kurse im  
**SauerlandBAD**

Baby-Schwimmen  
Bambini-Schwimmen  
Kinder-Schwimmkurse  
Piratenausbildung  
Erwachsenen-Schwimmkurse  
Stilverbesserungen

**Kurs-Übersicht 2023**



## Babyschwimmen mit Babysauna

mit einem Elternteil  
Alter: 4 bis 12 Monate

### Kurse 2023:

6 Schwimm-Einheiten von 10.30 – 11.15 Uhr  
(jeweils montags)

09. Januar bis 13. Februar  
27. Februar bis 27. März (da nur 5 Unterrichtseinheiten 60 €)  
24. April bis 12. Juni (1. Mai und Pfingstmontag kein Kurs)  
07. August bis 11. September  
16. Oktober bis 27. November (6. November kein Kurs)

Kursgebühr: **70 €** pro Kind

## Bambini-Schwimmen mit Sauna

Gemeinsam mit einem Elternteil im und am Wasser alles erkunden und den natürlichen Bewegungsdrang unterstützen.

Alter: 1 bis 2 Jahre

### Kurse 2023:

6 Schwimm-Einheiten von 09.30 – 10.15 Uhr  
(jeweils montags)

09. Januar bis 13. Februar  
27. Februar bis 27. März (da nur 5 Unterrichtseinheiten 60 €)  
24. April bis 12. Juni (1. Mai und Pfingstmontag kein Kurs)  
07. August bis 11. September  
16. Oktober bis 27. November (6. November kein Kurs)

Kursgebühr: **70 €** pro Kind



## Seepferdchen-Abzeichen im SauerlandBAD

2 aufeinander aufbauende Schritte bis zum Seepferdchen-Abzeichen

### Schritt 1 Kinder-Schwimmkurs

3 Wochen jeweils montags bis freitags  
15 Schwimm-Einheiten 14.45 – 15.30 Uhr /  
Kursgebühr: 135 € pro Kind

Für alle, die das Seepferdchen-Abzeichen nach den 3 Wochen noch nicht erreicht haben, gibt es den Aufbau-Schwimmkurs.

### Schritt 2 Aufbau-Schwimmkurs

5 Aufbau-Schwimm-Einheiten als Block  
1 Woche Mo – Fr 14.45 – 15.30 Uhr /  
Kursgebühr: 50 € pro Kind

**Die Buchung der 5 Aufbau-Schwimm-Einheiten ist zum Ende des 3-wöchigen Schwimmkurses möglich. Die Schwimmtrainer/-innen werden Sie ansprechen und auch die genauen Termine mitteilen, welche dann gebucht werden können.**

## Kinderschwimmkurse

Alter: ab 6 Jahre

### Kurse 2023:

15 Schwimm-Einheiten von 14.45 – 15.30 Uhr  
(3 Wochen, von montags bis freitags)

09. Januar bis 27. Januar  
30. Januar bis 17. Februar  
27. Februar bis 17. März  
20. März bis 06. April (3. Woche Mo – Do 8.45 – 9.45 Uhr)  
11. April bis 28. April (1. Woche Di – Fr 8.45 – 9.45 Uhr)  
08. Mai bis 26. Mai (2. Woche 14.45 – 15.45 Uhr,  
Christi Himmelfahrt kein Unterricht)  
31. Mai bis 21. Juni (2. Woche 14.45 – 15.45 Uhr,  
Fronleichnam kein Unterricht)  
07. August bis 25. August



28. August bis 15. September  
18. September bis 06. Oktober (3. Woche 8.45 – 9.45 Uhr;  
3. Oktober kein Kurs)  
09. Oktober bis 27. Oktober (1. Woche 9.00 – 9.45 Uhr)  
13. November bis 01. Dezember

Kursgebühr: **135 €** pro Kind

**Kleine Gruppe –  
großer Erfolg!**

**Zusätzlich in den  
NRW-Sommerferien 2023  
Aufbau-Schwimmkurs**

5 Aufbau-Schwimm-Einheiten als Block  
1 Woche Mo – Fr 09.00 – 09.45 Uhr

Ablauf und Termine analog Schritt 2 des  
Seepferdchen-Abzeichen

Kursgebühr: **50 €** pro Kind