

Kurskalender 2019

Trimester	Beginn Kurswoche ab	Anmeldung ab online	schriftlich/persönlich
1/2019	14. Januar 2019	22. Oktober 2018	22. Oktober 2018
2/2019	29. April 2019	25. Februar 2019	4. März 2019
3/2019	23. September 2019	24. Juni 2019	01. Juli 2019
1/2020	13. Januar 2020	11. November 2019	18. November 2019

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Verbindliche Anmeldung: online, schriftlich oder persönlich im SSC-Büro, ab den oben genannten Terminen möglich.



ssc-karlsruhe.de

Ferienkalender 2019

Fasnacht	04. März - 08. März 2019
Ostern	15. April - 26. April 2019
Pfingsten	11. Juni - 21. Juni 2019
Sommer	29. Juli - 10. September 2019
Herbst	28. Oktober - 31. Oktober 2019
Weihnachten	23. Dezember 2019 - 03. Januar 2020
Weitere (Feier)Tage, an denen keine Kurse stattfinden	01. Mai, 30. Mai, 03. Oktober, 01. November

Weitere Informationen zu den Kursen einschließlich der aktuellen Kurszeiten sowie die Online-Anmeldung finden Sie unter ssc-karlsruhe.de

Preise

Kursgebühren

Kurs	Kurseinheiten	Dauer je Einheit	Mitglied	Gast
Aqua-Cycling	10	45 Min.	86,00 €	130,00 €
Aqua-Fit/Aqua-Power	10	45 Min.	77,00 €	111,00 €
Aqua-Fit/Aqua-Power Abo	10	45 Min.	201,00 €	303,00 €
Aqua-Jogging	10	45 Min.	81,00 €	125,00 €
Aqua-Jogging Abo	10	45 Min.	213,00 €	345,00 €
Kleinkinderschwimmen	10	45 Min.	96,00 €	129,00 €
Kraulschwimmen	10	45 Min.	84,00 €	130,00 €
Rückenschwimmen	10	45 Min.	74,00 €	120,00 €
Rückenschwimmen Abo	10	45 Min.	192,00 €	330,00 €
Seepferdchen 1. Kind	10	45 Min.	102,00 €	129,00 €
Seepferdchen 2. Kind	10	45 Min.	92,00 €	119,00 €
Seehund Trixi	10	45 Min.	86,00 €	125,00 €
Schwimmen lernen Erwachsene	10	45 Min.	95,00 €	145,00 €
Wasserfrosch 1. Kind	10	45 Min.	102,00 €	129,00 €
Wasserfrosch 2. Kind	10	45 Min.	92,00 €	119,00 €

Der in der Kursgebühr enthaltene Badeintritt ist an den Kurs gebunden (2 Stunden während der Kurszeit).

SSC-Mitgliedschaft/Grundbeitrag

	Quartalszahlung	pro Monat	Jahreszahlung	pro Monat
Erwachsene	53,40 €	17,80 €	198,00 €	16,50 €
Ermäßigungsberechtigte ^{*)}	35,40 €	11,80 €	128,40 €	10,70 €
Familie ^{*)}	96,00 €	32,00 €	345,00 €	28,75 €
Aufnahmegebühr		Einzelmitglied 10,00 €	Familie 20,00 €	

^{*)} Kinder, Schüler, Auszubildende, Studenten, BFD, FSJ bis 26

Aktive 18-26-Jährige haben jährlich einen Ausbildungsnachweis vorzulegen

^{*)} Ehepaare und Paare in eheähnlichen Gemeinschaften mit und ohne Kinder

Für Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
0721 / 9 67 22-0 (Geschäftsstelle), 0721 / 9 67 22-35 oder
voelkel@ssc-karlsruhe.de (Hana Völkel, Leitung Wasserkurse)

Anfahrt



- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Sport+Spiel
- 9 Sport 21
- 10 Fächerbad
- 11 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 12 Rasenfelder
- 13 Cricket-Anlage
- 14 Leichtathletik-Anlage

Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

SSC Karlsruhe
Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 / 9 67 22-0
E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de
ssc-karlsruhe.de
Mo - Fr 10:00 - 12:00 + 15:00 - 17:00, Di bis 19:00

Stand: 01/2019

AQUA-FITNESS
& SCHWIMMKURSE

SSC
DIE SPORTIDEE

2019

Aqua-Fitness & Schwimmkurse

im Fächerbad

ssc-karlsruhe.de



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscsportidee



twitter.com/ssc_sportidee

Aqua-Fitness (ab 16 Jahren)

Aqua-Fitness bietet ein gelenkschonendes, aber trotzdem effektives Training: Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, die Kraftausdauer gesteigert, die Koordination gefördert und die Beweglichkeit verbessert. Zusätzlich wird die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes sowie der Muskulatur gefördert.

Aqua-Cycling

Aqua-Cycling wird auf speziellen Aquarädern im brusttiefen Wasser durchgeführt. Ähnlich wie im Indoor-Cycling wird die Kraftausdauer der Beinmuskulatur trainiert, im Aqua-Cycling zusätzlich auch der Oberkörper.

Mo 18:00 - 18:45 | 19:00 - 19:45

Mi 19:15 - 20:00 | 20:15 - 21:00

Do 18:00 - 18:45 | 19:00 - 19:45

Fr 11:00 - 11:45

Aqua-Fit

Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining mit Einsatz verschiedener Geräte für Einsteiger.

Mo 18:45 - 19:30 | 19:30 - 20:15 | 20:00 - 20:45

Di 10:15 - 11:00 | 11:15 - 12:00 | 19:00 - 19:45 | 20:40 - 21:25

Mi 19:00 - 19:45 | 19:50 - 20:35

Fr 19:00 - 19:45

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging wird von einer lizenzierten Therapeutin angeleitet und deshalb auch nach Verletzungen oder bei orthopädischen Erkrankungen als Einstieg in die Aqua-Fitness geeignet. Es werden verschiedene Laufstile und Armbewegungen kombiniert.

Di 19:30 - 20:15

Aqua-Power

Aqua-Power ist intensiv und deshalb für Fortgeschrittene geeignet.

Di 19:50 - 20:35

Do 20:00 - 20:45

Schwimmkurse für Kinder

Babyschwimmen

Das Babyschwimmen ist ein offenes Angebot des Fächerbads für Babys im Alter von 4 bis 24 Monaten. Die Informationen zum Babyschwimmen erhalten Sie an der Fächerbadkasse 0721 / 9 67 01-20.

Mi 09:15 - 10:00

Fr 18:00 - 18:45

Sa 09:15 - 10:00 | 09:15 - 11:00 (mit Babysauna)

So 09:15 - 10:00

Kleinkinderschwimmen

> für Kinder von 2 bis 4 Jahre mit einer Begleitperson

Das gemeinsame Spielen, Planschen und Entspannen im Wasser stehen im Vordergrund des Kurses. Die Kinder erleben die ersten Gruppenaktivitäten.

Fr 17:00 - 17:45

Wasserfrosch

> ab 4 Jahre ohne Begleitperson

Die Schwerpunkte des Kurses sind Wassergewöhnung und erste Schwimmübungen auf spielerische Art. Durch die Übungen werden die motorischen Fähigkeiten gefördert.

Mo 15:00 - 15:45 | 15:15 - 16:00

Di 16:00 - 16:45 | 17:00 - 17:45

Fr 15:00 - 15:45 | 16:00 - 16:45

Sa 09:15 - 10:00 | 10:00 - 10:45 | 10:15 - 11:00

So 14:15 - 15:00

Seepferdchen

> ab 5 Jahre ohne Begleitperson

Das Ziel ist das Ablegen des Schwimmabzeichens Seepferdchen (Ringtauchen im schulertiefen Wasser, 25m Schwimmen und Sprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser).

Mo 16:00 - 16:45 | 16:10 - 16:55

Di 14:30 - 15:15 | 15:15 - 16:00

Fr 14:30 - 15:15 | 15:15 - 16:00

Sa 11:00 - 11:45 | 11:15 - 12:00 | 12:00 - 12:45 | 12:15 - 13:00

So 15:15 - 16:00 | 16:15 - 17:00

Seepferdchen Fortgeschrittene

Die Kinder die bereits 5m frei schwimmen können, können im Fortgeschrittenenkurs weiter üben.

Mo 17:05 - 17:50

Sa 13:15 - 14:00 | 14:15 - 15:00

So 17:15 - 18:00

Seehund Trixi

> ab 6 Jahre ohne Begleitperson

Der Kurs baut auf den Seepferdchen-Kurs auf. Diese Abzeichen bildet die Voraussetzung für die Anmeldung.

Das Ziel ist das Ablegen der Vielseitigkeitsabzeichens Seehund Trixi (25m Brust-, 25m Kraul- oder Rückenschwimmen, 10m Streckentauchen, Kopfsprung vorwärts, Rolle).

Mo 18:00 - 18:45

Di 16:05 - 16:50 | 17:00 - 17:45

Mi 17:00 - 17:45

Fr 16:30 - 17:15



SSC
DIE SPORTIDEE

CLUBMITGLIEDER SCHWIMMEN preiswerter!

FÄCHERBAD

20er-Karte 2-Stunden-Tarif
78,00 € *statt 90,00 €*

Sauna 20er Karte 4-Stunden-Tarif
240,00 € *statt 280,00 €*

Badecard mit SSC-Fitness-Bonus
anrechenbar bei Abschluss einer Mitgliedschaft
SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
ssc-karlsruhe.de



SSC
FITNESS UND
GESUNDHEITS
STUDIO

Schwimmkurse für Erwachsene (ab 16 Jahren)

Schwimmen lernen Erwachsene

Grundkurs

Im Kurs für erwachsene Schwimmeranfänger werden die Grundlagen des Brustschwimmens vermittelt. Das Ziel ist es, eine Strecke von 15m ohne Hilfsmittel schwimmen zu können.

Di 18:00 - 18:45

Fr 19:00 - 19:45 | 20:00 - 20:45

Übungskurs

Die erlernte Technik des Brustschwimmens wird geübt und vertieft. Ziel ist die Vergrößerung der Wassersicherheit.

Di 20:00 - 20:45

Rückenschwimmen

Einsteiger

Im Kurs wird die richtige Technik erlernt. Anschließend erfolgt die Einweisung in das Schwimmen mit Flossen.

Di 09:00 - 09:45 | 09:45 - 10:30

Fortgeschrittene

Der Kurs dient der Verfeinerung der Technik. Geschwommen wird mit Flossen.

Mo 19:00 - 19:45

Kraulschwimmen

Einsteiger I

Im Kurs werden unter fachlicher Anleitung die richtige Atemtechnik, der Armzug und der Beinschlag erlernt. Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits schwimmen, jedoch nicht kraulen können.

Di 19:00 - 19:45

Do 19:00 - 19:45

Einsteiger II

Hier werden die Grundtechniken vom Einsteiger I vertieft. Hier können die Schwimmer einsteigen, die bereits kraulen können, aber die richtige Technik erlernen wollen.

Di 19:45 - 20:30

Do 19:45 - 20:30

Fortgeschrittene

Der Kurs ist für diejenigen bestimmt, die mühelos Kraul schwimmen können, aber Schnelligkeit und Ausdauer steigern möchten.

Do 20:30 - 21:15