

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

KINDER – Schwimmkurse Frühling 2017

Pernilla Worreby, Dominique Blaser, Sandra Zen-Ruffinen, Beatrix Schütz, Evelin Wyttenbach, Sonja Dängeli, Philip Schütz, Sandra Herren, Jessica Bläsi und Trix Blattmann

Info-Tel. Pernilla Worreby 031 / 812 08 19 Montag und Donnerstag 09.00-11.00h
oder **Mail: schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch**

Montag:	27. Februar - 12. Juni 2017 / 13x (Ausser 10.4. / 17.4. / 5.6.)	ab 13:45 bis 19:30 Wal, Hecht, Hai, Delfin	Krebs bis Eisbär Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	28. Februar - 6. Juni 2017 / 13x (Ausser 11.4. / 18.4.)	ab 14:00 bis 18:00 Wal+Hecht+Kombi I/II	Krebs bis Eisbär
Donnerstag:	2. März - 15. Juni 2017 / 13x (Ausser 13.4. / 20.4. / 25.5.)	ab 13:45 bis 18:00 Wal+Hecht+Kombi I/II	Krebs bis Eisbär
Freitag	3. März - 16. Juni 2017 / 13x (Ausser 14.4. / 21.4. / 26.5.)	ab 14:00 bis 19:30 Wal+Hecht+Kombi I/II	Krebs bis Eisbär
Samstag	4. März - 24. Juni 2017 / 12x (Ausser 8.4. / 15.4. / 22.4. / 27.5. / 3.6.)	ab 10:50 bis 16:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II

Ein Kurs dauert 13 Lektionen / Samstag 12 Lektionen, zu je 30 Minuten.

Kursänderungen vorbehalten!

Siehe auch Rückseite...

Vorschau Herbstkurse 2017:

Montag:	16. Oktober 2017 – 29. Januar 2018	13 Lektionen
Dienstag:	17. Oktober 2017 – 30. Januar 2018	13 Lektionen
Donnerstag:	19. Oktober 2017 – 01. Februar 2018	13 Lektionen
Freitag:	20. Oktober 2017 – 02. Februar 2018	13 Lektionen
Samstag:	21. Oktober 2017 – 27. Januar 2018	12 Lektionen

Erklärung zu den neuen Anforderungen der Kurse:

- Krebs (Test 1): Wir lernen: Ausatmen unter Wasser, Schweben in Bauchlage, Sprung vom Bassinrand, Gleiten in Bauchlage und spielerisch verschiedene Antriebsformen kennen
- Seepferd (Test 2): Wir lernen: unter Wasser schauen, Ein- Ausatmung unter und über Wasser, Schweben in Rückenlage, Gleiten in Bauchlage mit Wechselbeinschlag, Froschsprung vom Bassinrand
- Frosch (Test 3): Wir lernen: Gleiten in Bauchlage und sichtbares Ausatmen, Gleiten auf dem Rücken, Rolle vorwärts ins Wasser, 8m Wechselbeinschlag auf Bauch und Rücken
- Pinguin (Test 4): Wir lernen: Handstand, Tunneltauchen, 10-15m Wechselbeinschlag mit Rotation zum Atmen, 10-15m Wechselbeinschlag mit Paddelbewegungen der Arme (Eisbärschwimmen), 15-25m Rückenschwimmen
- Tintenfisch (Test 5): Wir lernen: Oberwasserphase von Kraularmzug mit Wechselbeinschlag, 5m Slalom Tauchen, 15m Baumstammrollen, 25m Schraubenkraul (5-8m Bauch / 5-8m Rücken usw.) Köpfler
- Krokodil (Test 6): Wir lernen: 15m Kraul, Brustarmzug (Scheibenwischer) 20-30m Kraul-Brust-Mix, Wasserstampfen, 10-15m Brustbeinschlag in Bauch- und Rückenlage
- Eisbär (Test 7): Wir lernen: Tauchwende, Delfinbewegungen, 16-25m Brust, WSC Wasser-Sicherheits-Check, Rolle ins Wasser + Wassertreten + 50 m Schwimmen alles nacheinander
- Kombitest 1: Wir lernen: 100 m Freistilschwimmen, 25 m Kraul und Rückenkraul, 7 m Tauchen, einfache Sprünge und Synchronschwimmen

Für weitere Informationen über die Abzeichen; www.swimsports.ch oder fragen Sie Ihre Schwimmlehrerin!

Kurskosten:	Montag–Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten	Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten
	Kinder unter 6 Jahren Fr. 150.-	Kinder unter 6 Jahren Fr. 139.-
	Kinder mit Hallenbad Abo Fr. 150.-	Kinder mit Hallenbad Abo Fr. 139.-
	Kinder ab 6 Jahren Fr. 175.-	Kinder ab 6 Jahren Fr. 162.-
	Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte	Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte

**Im Kursgeld ist der Eintritt der Eltern nicht inbegriffen!
Die Schwimmhalle darf nur im Badeanzug betreten werden!**

Teilnehmer: Kurse für Kinder ab 4 Jahren. Pro Kurs können maximal 10 Kinder teilnehmen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Kinder – KURSANMELDUNG

KurstypWochentag..... Frühling Herbst
Nach Einteilung sämtlicher Gruppen, können sich die Anfangszeiten der Kurse verschieben. Daher...

Zeit frühestens möglich ab.....Uhr bis spätestens umUhr

Name Vorname

Geburtsdatum Vorname der Eltern

StrassePLZ/Ort

Tel. Nr. Natel Nr.....

email Adresse Anmelde datum / Unterschrift.....