

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## KINDER – Schwimmkurse Herbst 2017

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

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

Montag:	<b>16. Oktober 2017 – 29. Januar 2018 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien 18.12 / 25.12 / 01.01)	ab 13:45 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	<b>17. Oktober 2017 - 30. Januar 2018 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien 19.12 / 26.12 / 02.01)	ab 14:00 bis 18:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Donnerstag:	<b>19. Oktober 2017 - 1. Februar 2018 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien 21.12 / 28.12 / 04.01)	ab 13:45 bis 18:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Freitag	<b>20. Oktober 2017 - 2. Februar 2018 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien 22.12 / 29.12 / 05.01)	ab 14:40 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Samstag	<b>21. Oktober 2017 - 27. Januar 2018 / 12x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien 23.12 / 30.12 / 06.01)	ab 11:00 bis 16:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II

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

**Kursänderungen vorbehalten!**

Siehe auch Rückseite...

### Vorschau Frühlingskurse 2018:

Montag:	26. Februar - 18. Juni	13 Lektionen
Dienstag:	27. Februar - 5. Juni	13 Lektionen
Donnerstag:	01. März - 21. Juni	13 Lektionen
Freitag:	02. März - 22. Juni	13 Lektionen
Samstag:	03. März - 30. Juni	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](http://www.swimsports.ch) oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

<b>Kurskosten:</b>	<b>Montag–Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten</b>	<b>Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten</b>
	Kinder unter 6 Jahren Fr. 150.-	Kinder unter 6 Jahren Fr. 139.-
	Kinder mit Hallenbadabo Fr. 150.-	Kinder mit Hallenbadabo 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

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

Zeit frühestens möglich ab.....Uhr Bis spätestens um .....Uhr

Name ..... Vorname .....

Geburtsdatum ..... Vorname der Eltern .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Tel. Nr. .... Natel Nr. ....

email Adresse ..... Anmeldedatum / Unterschrift.....