

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2018

Info-Telefon: Sportzentrum Heimberg 033 437 33 30
 oder Mail: erwachsene@sportzentrum-heimberg.ch

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	13. August 13. August	-	17. September 2018 17. September 2018	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
Dienstag:	14. August 14. August	-	18. September 2018 18. September 2018	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt
Donnerstag:	16. August 16. August 16. August 16. August	-	20. September 2018 20. September 2018 20. September 2018 20. September 2018	18.15 – 19.00 / PG 19.00 – 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG 20.30 – 21.15 / PG	Crawl für Einsteiger Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	15. Oktober 15. Oktober	-	19. November 2018 10. Dezember 2018	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
Dienstag:	16. Oktober 16. Oktober 16. Oktober 16. Oktober 16. Oktober	-	11. Dezember 2018 11. Dezember 2018 11. Dezember 2018 11. Dezember 2018 20. November 2018	09.30 – 10.15 / PG 18.00 – 18.45 / PG 18.45 – 19.30 / PG 19.30 – 20.15 / PG 20.15 – 21.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I / II * Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	18. Oktober 18. Oktober 18. Oktober 18. Oktober	-	13. Dezember 2018 13. Dezember 2018 13. Dezember 2018 22. November 2018	18.15 – 19.00 / PG 19.00 – 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG 20.30 – 21.15 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer

Zeichen: PG = Paul Greuter

* = je nach Anmeldungen findet ein Crawl-Fortgeschrittenen-Kurs statt (=Folgekurs nach Einsteiger-Kurs). Bei zu wenig Anmeldungen wird ein neuer Crawl-Einsteiger-Kurs angeboten.

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Winterkurse 2019

Montag	07. Januar	-	11. März 2019	(ohne Sportwoche 25.02.)	9 Lektionen
Dienstag	08. Januar	-	12. März 2019	(ohne Sportwoche 26.02.)	9 Lektionen
Donnerstag	10. Januar	-	14. März 2019	(ohne Sportwoche 28.02.)	9 Lektionen

Siehe auch Rückseite....

Erklärungen und Voraussetzungen für die Kurse:

- Kurs für Nichtschwimmer: Keine Anforderungen notwendig. Wir gehen individuell auf Ihre Wünsche ein und bauen Ängste ab. Von der Wassergewöhnung, dem Schweben und Gleiten in Brust- und Rückenlage bis zu Antriebsbewegungen als Grundlage für einen Schwimmstil. Wir lernen das Schwimmen von Grund auf.
- Crawl für Einsteiger: Anforderungen: Sie können bereits 50 m schwimmen und sind wassergewohnt. Ziel: Brustcrawl mit der richtigen Technik mindestens 50 m schwimmen
- Crawl Fortgeschrittene 1: Anforderungen: 50 m Crawl bereiten Ihnen keine Probleme. Ziel: Verbesserung der Technik, um längere Distanzen zu crawlen.
- Crawl Fortgeschrittene 2: Anforderungen: Sie sind sich gewohnt, längere Distanzen zu crawlen. Ziel: Vertiefen der Schwimmtechnik, auch in andern Lagen. Verbesserung der konditionellen Grundlagen.
- Crawl Trainingsgruppe: Anforderungen: Sie sind sich gewohnt längere Distanzen zu crawlen und trainieren regelmässig. Ziel : Verbesserung der individuellen Technik und der konditionellen Grundlagen.
- Crawl Mix / Lunchtraining: Anforderungen: Wie Fortgeschrittene 1. Ziel: Verbesserung der Schwimmfertigkeiten durch individuelle Tipps.

Kursinformationen:

Schwimmkurse 9 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)
Fr. 190.- (mit "Abo") / Fr. 220.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt
Schwimmkurse 6 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)
Fr. 127.- (mit "Abo") / Fr. 147.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt
Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)
Fr. 195.- (mit "Abo") / Fr. 225.-- (ohne "Abo", inkl. Eintritt)

Jugendliche bis 16 Jahre Preisreduktion Fr. 30.—

Wir bieten auch Privatunterricht für alle Stufen an!

Kursänderungen vorbehalten!!

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

KURSANMELDUNG Schwimmkurs Erwachsene

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis Zeit

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel

Email Adresse

Datum / Unterschrift: