

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN - Schwimmkurse Frühling 2018

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

Kursdauer 9 Lektionen (Nichtschwimmer Kurse 6 Lektionen)

Montag:	08. Januar - 12. Februar 2018 08. Januar - 12. März 2018 (Kein Kurs 26.2.)	11.00 - 11.45 / PG 12.15 - 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	09. Januar - 13. März 2018 09. Januar - 13. März 2018 09. Januar - 13. März 2018 09. Januar - 13. März 2018 09. Januar - 13. Februar 2018 (Kein Kurs 27.2.)	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:	11. Januar - 15. März 2018 11. Januar - 15. März 2018 11. Januar - 15. März 2018 11. Januar - 15. Februar 2018 (Kein Kurs 01.3.)	18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.15 - 21.00 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
Montag:	19. März - 14. Mai 2018 19. März - 11. Juni 2018 (Kein Kurs 02.4 / 09.4. / 16.4. / 21.5.)	11.00 - 11.45 / PG 12.15 - 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	20. März - 12. Juni 2018 20. März - 12. Juni 2018 20. März - 12. Juni 2018 20. März - 12. Juni 2018 20. März - 15. Mai 2018 (Kein Kurs 03.4 / 10.4. / 17.4 / 22.5.)	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:	22. März - 14. Juni 2018 22. März - 14. Juni 2018 22. März - 14. Juni 2018 22. März - 24. Mai 2018 (Kein Kurs 29.3. / 12.4 / 19.4. / 10.5.)	18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.15 - 21.00 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer

Zeichen

PG = Paul Greuter

* = je nach Anmeldungen findet ein Crawl-Einsteiger oder Crawl-Fortgeschrittenen-Kurs statt

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Herbstkurse 2017

Montag:	13. August - 17. September 2018	6 Lektionen	Nichtschwimmer / Lunchtraining
Donnerstag:	16. August - 20. September 2018	6 Lektionen	Crawl Einsteiger bis Fortgeschrittene

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!

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Kurszeit Änderungen vorbehalten!!

KURSANMELDUNG Schwimmkurs Erwachsene

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis Zeit

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel

Email Adresse

Datum / Unterschrift: