

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

KINDER – Schwimmkurse Frühling 2018

Pernilla Worreby, Dominique Blaser, Sandra Zen-Ruffinen, Beatrix Schütz, Evelin Wytenbach, Sonja Dängeli, Sandra Herren, 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:	26. Februar - 18. Juni 2018 / 13x (Ausser 2.4 / 9.4 / 16.4 / 21.5)	ab 13:45 bis 19:30 Wal, Hecht, Hai, Delfin	Krebs bis Eisbär Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	27. Februar - 5. Juni 2018 / 13x (Ausser 10.4 / 17.4)	ab 14:00 bis 18:00 Wal+Hecht+Kombi I/II	Krebs bis Eisbär
Donnerstag:	1. März - 21. Juni 2018 / 13x (Ausser 29.3 / 12.4 / 19.4 / 10.5)	ab 13:45 bis 18:00 Wal+Hecht+Kombi I/II	Krebs bis Eisbär
Freitag	2. März - 22. Juni 2018 / 13x (Ausser 30.3 / 13.4 / 20.4 / 11.5)	ab 14:00 bis 19:30 Wal+Hecht+Kombi I/II	Krebs bis Eisbär
Samstag	3. März - 30. Juni 2018 / 12x (Ausser 31.3 / 7.4 / 14.4 / 21.4 / 12.5 / 19.5)	ab 10:50 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 Herbstkurse 2018:

Montag:	15. Oktober 2018 – 28. Januar 2019	13 Lektionen
Dienstag:	16. Oktober 2018 – 29. Januar 2019	13 Lektionen
Donnerstag:	18. Oktober 2018 – 31. Januar 2019	13 Lektionen
Freitag:	19. Oktober 2018 – 01. Februar 2019	13 Lektionen
Samstag:	20. Oktober 2018 – 26. Januar 2019	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 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

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

Straße PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel Nr.....

email Adresse Anmeldedatum / Unterschrift.....