

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2017

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	14. August	-	18. September 2017	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	14. August	-	18. September 2017	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	15. August	-	19. September 2017	Während dieser Zeit werden keine Kurse durchgeführt	
Donnerstag:	17. August	-	21. September 2017	18.00 – 18.45 / PG	Crawl für Einsteiger
	17. August	-	21. September 2017	18.45 – 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene I
	17. August	-	21. September 2017	19.30 – 20.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	17. August	-	21. September 2017	20.15 – 21.15 / PG	Kurs für Nichtschwimmer

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	16. Oktober	-	20. November 2017	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	16. Oktober	-	11. Dezember 2017	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	17. Oktober	-	12. Dezember 2017	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I
	17. Oktober	-	12. Dezember 2017	18.00 – 18.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	17. Oktober	-	12. Dezember 2017	18.45 – 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	17. Oktober	-	12. Dezember 2017	19.30 – 20.15 / PG	*
	17. Oktober	-	21. November 2017	20.15 – 21.15 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	19. Oktober	-	14. Dezember 2017	18.00 – 18.45 / PG	*
	19. Oktober	-	14. Dezember 2017	18.45 – 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	19. Oktober	-	14. Dezember 2017	19.30 – 20.15 / PG	Crawl Trainingsgruppe
	19. Oktober	-	23. November 2017	20.15 – 21.15 / PG	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 2018

Montag	08. Januar	-	12. März 2018	(ohne Sportwoche 26.02.)	9 Lektionen
Dienstag	09. Januar	-	13. März 2018	(ohne Sportwoche 27.02.)	9 Lektionen
Donnerstag	11. Januar	-	15. März 2018	(ohne Sportwoche 01.03.)	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: