

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

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

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