

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

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

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

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: .....