

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2020

Info-Telefon: Fränzi Stutz, 077 523 40 29  
 oder Mail: erwachsene@sportzentrum-heimberg.ch

Kursdauer 9 Lektionen (Nichtschwimmer Kurse 6 Lektionen)

Montag:	06. Januar - 10. Februar 2020 06. Januar - 09. März 2020 (Kein Kurs 24.2.)	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	07. Januar - 10. März 2020 07. Januar - 10. März 2020 07. Januar - 10. März 2020 07. Januar - 10. März 2020 07. Januar - 11. Februar 2020 (Kein Kurs 25.2.)	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/II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	09. Januar - 12. März 2020 09. Januar - 12. März 2020 09. Januar - 13. Februar 2020 09. Januar - 12. März 2020 (Kein Kurs 27.2.)	18.15 – 19.00 / PG 19.00 - 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG 19.45 - 20.30 / TB, BW	* Crawl Fortgeschrittene I/II Kurs für Nichtschwimmer Crawl Trainingsgruppe
Montag:	16. März - 04. Mai 2020 16. März - 25. Mai 2020 (Kein Kurs 06.4 / 13.4.)	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	17. März - 26. Mai 2020 17. März - 26. Mai 2020 17. März - 26. Mai 2020 17. März - 26. Mai 2020 17. März - 05. Mai 2020 (Kein Kurs 07.4 / 14.4.)	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/II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	19. März - 04. Juni 2020 19. März - 04. Juni 2020 19. März - 07. Mai 2020 19. März - 04. Juni 2020 (Kein Kurs 09.4. / 14.4 / 21.5.)	18.15 – 19.00 / PG 19.00 – 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG 19.45 – 20.30 / TB, BW	* Crawl Fortgeschrittene I Kurs für Nichtschwimmer Crawl Trainingsgruppe

Zeichen PG = Paul Greuter, TB = Trix Blattmann, BW = Bill Wainwright

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

### Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Herbstkurse 2020

Montag:	10. August – 14. September 2020	6 Lektionen	Nichtschwimmer / Lunchtraining
Donnerstag:	13. August – 17. September 2020	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 Brust- oder Rückenschwimmen und sind wassergewohnt. Ziel: 50 m Brustcrawl mit der richtigen Technik schwimmen.
Crawl Fortgeschrittene 1	Anforderungen: 50 m Brustcrawl 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. 198.- (mit "Abo") / Fr. 234.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt

Schwimmkurse 6 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)

Fr. 132.- (mit "Abo") / Fr. 156.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt

Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)

Fr. 199.- (mit "Abo") / Fr. 234.-- (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: .....!