

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2024

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

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	8. Januar	-	12. Februar 2024	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	8. Januar (Kein Kurs 26.02.)	-	11. März 2024	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	08. Januar	-	12. März 2024	09.30 - 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	08. Januar	-	12. März 2024	18.00 - 18.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	08. Januar	-	12. März 2024	18.45 - 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	08. Januar	-	12. März 2024	19.30 - 20.15 / PG	*
	08. Januar (Kein Kurs 27.02.)	-	13. Februar 2024	20.15 - 21.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	11. Januar	-	14. März 2024	18.15 – 19.00 / PG	*
	11. Januar	-	14. März 2024	19.00 – 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	11. Januar (Kein Kurs 29.02.)	-	14. März 2024	19.45 – 20.30 / PG	Crawl Trainingsgruppe

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	18. März	-	13. Mai 2024	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	18. März (Kein Kurs 01.04., 08.04., 15.04., 20.05.)	-	10. Juni 2024	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	19. März	-	28. Mai 2024	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	19. März	-	28. Mai 2024	18.00 – 18.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	19. März	-	28. Mai 2024	18.45 – 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	19. März	-	28. Mai 2024	19.30 – 20.15 / PG	*
	19. März (Kein Kurs 09.04., 16.04.)	-	07. Mai 2024	20.15 – 21.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	21. März	-	13. Juni 2024	18.15 – 19.00 / PG	*
	21. März	-	13. Juni 2024	19.00 – 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	21. März (Kein Kurs 28.03., 11.04., 18.04., 09.05.)	-	13. Juni 2024	19.45 – 20.30 / PG	Crawl Trainingsgruppe

\* 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 Herbstkurse 2024

Montag	12. August	-	16. September 2024	6 Lektionen
Dienstag	13. August	-	17. September 2024	6 Lektionen
Donnerstag	15. August	-	19. September 2024	6 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 anderen 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 - 8 Personen pro Gruppe)  
Fr. 211.50 (mit "Abo") / Fr. 243.00 (ohne "Abo"), inkl. Eintritt  
Schwimmkurse 6 Lektionen (5 - 8 Personen pro Gruppe)  
Fr. 141.00 (mit "Abo") / Fr. 162.00 (ohne "Abo"), inkl. Eintritt  
Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)  
Fr. 209.00 (mit "Abo") / Fr. 240.00 (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/innen!

---

KURSANMELDUNG Schwimmkurs Erwachsene

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis ..... Zeit .....

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Tel. Nr. .... Natel .....

E-Mail Adresse .....

Datum / Unterschrift: .....