



SPORTZENTRUMHEIMBERG

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2022

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

Kursdauer 9 Lektionen (Nichtschwimmer Kurse 6 Lektionen)

Montag:	10. Januar - 14. Februar 2022	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
	10. Januar - 14. März 2022 (Kein Kurs 28.02.)	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	11. Januar - 15. März 2022	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	11. Januar - 15. März 2022	18.00 - 18.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	11. Januar - 15. März 2022	18.45 - 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	11. Januar - 15. März 2022	19.30 - 20.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I
	11. Januar - 15. Februar 2022 (Kein Kurs 01.03.)	20.15 - 21.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	13. Januar - 17. März 2022	18.15 – 19.00 / PG	*
	13. Januar - 17. März 2022	19.00 - 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	13. Januar - 17. März 2022	19.45 - 20.30 / PG	Crawl Trainingsgruppe
	13. Januar - 17. Februar 2022 (Kein Kurs 03.03.)	20.30 – 21.15 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
Montag:	21. März - 09. Mai 2022	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
	21. März - 30. Mai 2022 (Kein Kurs 11.04 / 18.04)	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	22. März - 31. Mai 2022	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	22. März - 31. Mai 2022	18.00 – 18.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	22. März - 31. Mai 2022	18.45 - 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	22. März - 31. Mai 2022	19.30 - 20.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I
	22. März - 10. Mai 2022 (Kein Kurs 12.04. / 19.04.)	20.15 – 21.00/ PG	Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	24. März - 09. Juni 2022	18.15 – 19.00 / PG	*
	24. März - 09. Juni 2022	19.00 – 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	24. März - 09. Juni 2022	19.45 – 20.30 / PG	Crawl Trainingsgruppe
	24. März - 12. Mai 2022 (Kein Kurs 14.04. / 21.04 / 26.05.)	20.30 – 21.15 / PG	Kurs für Nichtschwimmer

Zeichen PG = Paul Greuter

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

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Herbstkurse 2022

Montag:	15. August – 19. September 2022	6 Lektionen	Nichtschwimmer / Lunchtraining
Donnerstag:	18. August – 22. September 2022	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 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 - 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

E-Mail Adresse

Datum / Unterschrift