

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## KINDER – Schwimmkurse Frühling 2023

Schwimmlehrer\*innen

Pernilla Worreby, Evelin Wyttenbach, Trix Blattmann, Sonja Liebi,  
Andrea Lienhardt, Isabell Fitz, Seraina Wüthrich, Josef Pürro und Mia Rickenbacher

Administration: Kim Steiger **E-Mail: [schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch](mailto:schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch)**  
oder telefonisch 077 496 22 56 Donnerstag 09.00-12.00h

Montag:	<b>27. Februar – 12. Juni 2023 / 13x</b> (Ausser 10.4 / 17.4 / 29.5)	ab 13:40 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	<b>28. Februar – 6. Juni 2023 / 13x</b> (Ausser 11.4 / 18.4)	ab 13:50 bis 18:00	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Donnerstag:	<b>2. März – 15. Juni 2023 / 13x</b> (Ausser 13.4 / 20.4 / 18.5)	ab 13:40 bis 18:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Freitag:	<b>3. März – 23. Juni 2023 / 13x</b> (Ausser 7.4 / 14.4 / 21.4 / 19.5)	ab 13:45 bis 19:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Samstag:	<b>4. März – 24. Juni 2023 / 12x</b> (Ausser 8.4 / 15.4 / 22.4 / 20.5 / 27.5)	ab 9:00 bis 13:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II

Ein Kurs dauert 13 Lektionen / Samstags 12 Lektionen, zu je 30 Minuten.

**Kursänderungen vorbehalten!**

Siehe auch Rückseite...

**Vorschau Herbstkurse 2023:**

Mitte Oktober 2023 bis Ende Januar 2024

## Erklärung zu den Anforderungen der Kurse:

- Krebs (Test 1): Wir lernen: Ausatmen unter Wasser, Schweben in Bauchlage, Sprung vom Bassinrand, Gleiten in Bauchlage und spielerisch verschiedene Antriebsformen kennen
- Seepferd (Test 2): Wir lernen: unter Wasser schauen, Ein- Ausatmung unter und über Wasser, Schweben in Rückenlage, Gleiten in Bauchlage mit Wechselbeinschlag, Froschsprung vom Bassinrand
- Frosch (Test 3): Wir lernen: Gleiten in Bauchlage und sichtbares Ausatmen, Gleiten auf dem Rücken, Rolle vorwärts ins Wasser, 8m Wechselbeinschlag auf Bauch und Rücken
- Pinguin (Test 4): Wir lernen: Handstand, Tunneltauchen, 10-15m Wechselbeinschlag mit Rotation zum Atmen, 10-15m Wechselbeinschlag mit Paddelbewegungen der Arme (Eisbärschwimmen), 15-25m Rückenschwimmen
- Tintenfisch (Test 5): Wir lernen: Oberwasserphase von Kraularmzug mit Wechselbeinschlag, 5m Slalom Tauchen, 15m Baumstammrollen, 25m Schraubenkraul (5-8m Bauch / 5-8m Rücken usw.) Köpfler
- Krokodil (Test 6): Wir lernen: 15m Kraul, Brustarmzug (Scheibenwischer) 20-30m Kraul-Brust-Mix, Wasserstampfen, 10-15m Brustbeinschlag in Bauch- und Rückenlage
- Eisbär (Test 7): Wir lernen: Tauchwende, Delfinbewegungen, 16-25m Brust, Rolle ins Wasser + Wassertreten + 50 m Schwimmen alles nacheinander (auf Wunsch kann der WSC Wasser-Sicherheits-Check gemacht werden)
- Kombitest 1: Wir lernen: 100 m Freistilschwimmen, 25 m Kraul und Rückenkraul, 7 m Tauchen, einfache Sprünge und Synchronschwimmen
- Für weitere Informationen über die Abzeichen; [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

<b>Kurskosten:</b>	<b>Montag-Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten</b>	<b>Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten</b>
	<b>Kinder unter 6 Jahren Fr. 175.50</b>	<b>Kinder unter 6 Jahren Fr. 162.-</b>
	<b>Kinder mit Hallenbad-Abo Fr. 175.50</b>	<b>Kinder mit Hallenbad-Abo Fr. 162.-</b>
	<b>Kinder ab 6 Jahren Fr. 201.50</b>	<b>Kinder ab 6 Jahren Fr. 186.-</b>
	<b>Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte</b>	<b>Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte</b>

**Im Kursgeld ist der Eintritt der Eltern nicht inbegriffen!**  
**Auch Kursteilnehmer unter 6 Jahren müssen eine Chipkarte haben.**  
**Die Schwimmhalle darf nur im Badeanzug betreten werden!**

**Teilnehmer: Kurse für Kinder ab 4 Jahren. Pro Kurs können maximal 10 Kinder teilnehmen.**  
**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden**

---

### Kinder – KURSANMELDUNG

Kurstyp .....Wochentag(e).....O Frühling O Herbst  
Nach Einteilung sämtlicher Gruppen, können sich die Anfangszeiten der Kurse verschieben. Daher...

**Zeit frühestens möglich ab.....Uhr Bis spätestens um**  
**.....Uhr**

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

Geburtsdatum ..... Vorname der Eltern .....

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

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

E-mail Adresse (leserlich) .....

Anmeldedatum / Unterschrift.....

Die **definitiven Kursbestätigungen** mit Rechnung werden wenige Wochen vor Kursbeginn **per E-Mail** verschickt.