

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

KINDER – Schwimmkurse Frühling 2022

**Pernilla Worreby, Beatrice Schütz, Evelin Wyttenbach, Trix Blattmann,
 Sonja Liebi, Andrea Lienhardt, Isabell Fitz und Josef Pürro**

Info-Tel. Kim Steiger / Pernilla Worreby 031 / 812 08 19 Montag und Donnerstag 09.00-11.00h
 oder **E-Mail schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch**

Montag:	28. Februar – 13. Juni 2022 / 13x (Ausser 11.4 / 18.4 / 6.6)	ab 13:40 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	1. März – 7. Juni 2022 / 13x (Ausser 12.4 / 19.4)	ab 14:00 bis 18:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Donnerstag:	3. März – 16. Juni 2022 / 13x (Ausser 14.4 / 21.4 / 26.5)	ab 13:40 bis 18:45	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Freitag	4. März – 17. Juni 2022 / 13x (Ausser 15.4 / 22.4 / 27.5)	ab 14:15 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Samstag	5. März – 25. Juni 2022 / 12x (Ausser 9.4 / 16.4 / 23.4 / 28.5 / 4.6.)	ab 10:50 bis 15:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II

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

Kursänderungen vorbehalten!

Siehe auch Rückseite...

Vorschau Herbstkurse 2022:

Montag:	17. Oktober 2022 – 30. Januar 2023	13 Lektionen
Dienstag:	18. Oktober 2022 – 31. Januar 2023	13 Lektionen
Donnerstag:	20. Oktober 2022 – 2. Februar 2023	13 Lektionen
Freitag:	21. Oktober 2022 – 3. Februar 2023	13 Lektionen
Samstag:	22. Oktober 2022 – 28. Januar 2023	12 Lektionen

Erklärung zu den neuen 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, WSC Wasser-Sicherheits-Check, Rolle ins Wasser + Wassertreten + 50 m Schwimmen alles nacheinander
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 oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

Kurskosten:	Montag–Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten	Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten
	Kinder unter 6 Jahren Fr. 162.-	Kinder unter 6 Jahren Fr. 150.-
	Kinder mit Hallenbad-Abo Fr. 162.-	Kinder mit Hallenbad-Abo Fr. 150.-
	Kinder ab 6 Jahren Fr. 189.-	Kinder ab 6 Jahren Fr. 174.-
	Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte	Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte

**Im Kursgeld ist der Eintritt der Eltern nicht inbegriffen!
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 Teilnehmer

Kinder – KURSANMELDUNG

KurstypWochentag..... Frühling Herbst
Nach Einteilung sämtlicher Gruppen, können sich die Anfangszeiten der Kurse verschieben. Daher...

Zeit frühestens möglich ab.....Uhr bis spätestens umUhr

Name Vorname

Geburtsdatum Vorname der Eltern

Straße PLZ/Ort

Tel. Nr. Mobiltelefon Nr.....

E-Mail AdresseAnmeldedatum / Unterschrift.....