

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

KINDER – Schwimmkurse Herbst 2023

SchwimmlehrerInnen:

Pernilla Worreby, Trix Blattmann, Anna Worreby, Sonja Liebi, Andrea Lienhardt, Isabell Fitz
Seraina Wüthrich, Josef Pürro, Mia Rickenbacher, Nataša Novotny und Jayanti Kübler

Administration: Kim Steiger

Mail: schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch

Oder telefonisch 077 496 22 56 Donnerstags 09.00-12.00h

Montag:	16. Oktober 2023 – 29. Januar 2024 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 18.12 / 25.12 / 01.01)	ab 13:40 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	17. Oktober 2023 – 30. Januar 2024 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 19.12 / 26.12 / 02.01)	ab 13:50 bis 18:00	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Donnerstag:	19. Oktober 2023 – 01. Februar 2024 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 21.12 / 28.12 / 04.01)	ab 13:40 bis 19:00	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Freitag	20. Oktober 2023 – 02. Februar 2024 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 22.12 / 29.12 / 05.01)	ab 13:35 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Samstag	21. Oktober 2023 – 27. Januar 2024 / 12x (Ausser Weihnachtsferien 23.12 / 30.12 / 06.01)	ab 09:00 bis 13:00 (Samstag Krebs, Seepferd und Frosch erst ab 10:00)	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4

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

Kursänderungen vorbehalten!

Siehe auch Rückseite...

Vorschau Frühlingskurse 2024:

Anfang März 2024 bis Mitte Juni 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 oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

Kurskosten:	Montag–Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten	Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten
	Kinder unter 6 Jahren Fr. 175.50	Kinder unter 6 Jahren Fr. 162.-
	Kinder mit Hallenbadabo Fr. 175.50	Kinder mit Hallenbadabo Fr. 162.-
	Kinder ab 6 Jahren Fr. 201.50	Kinder ab 6 Jahren Fr. 186.-
	Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte	Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte

**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)..... Herbst 23 Frühling 24

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

Name Vorname

Geburtsdatum

Strasse PLZ/Ort.....

Tel. Nr. Tel. Nr. Alternativ.....

E-mail Adresse (leserlich)

Anmeldedatum /

Unterschrift.....

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