



SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2020

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	10. August	- 14. September 2020	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	10. August	- 14. September 2020	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	11. August	- 15. September 2020	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt
	11. August	- 15. September 2020		
Donnerstag:	13. August	- 17. September 2020	18.15 – 19.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
	13. August	- 17. September 2020	19.00 – 19.45 / PG	
	13. August	- 17. September 2020	19.45 – 20.30 / TB, BW	
	13. August	- 17. September 2020	19.45 – 20.30 / PG	

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	12. Oktober	- 16. November 2020	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	12. Oktober	- 07. Dezember 2020	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	13. Oktober	- 08. Dezember 2020	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I Kurs für Nichtschwimmer
	13. Oktober	- 08. Dezember 2020	18.00 – 18.45 / PG	
	13. Oktober	- 08. Dezember 2020	18.45 – 19.30 / PG	
	13. Oktober	- 08. Dezember 2020	19.30 – 20.15 / PG	
	13. Oktober	- 17. November 2020	20.15 – 21.00 / PG	
Donnerstag:	15. Oktober	- 10. Dezember 2020	18.15 – 19.00 / PG	*Crawl für Einsteiger Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
	15. Oktober	- 10. Dezember 2020	19.00 – 19.45 / PG	
	15. Oktober	- 10. Dezember 2020	19.45 – 20.30 / TB, BW	
	15. Oktober	- 19. November 2020	19.45 – 20.30 / PG	

Zeichen: PG = Paul Greuter, TB = Trix Blattman, BW = Bill Wainwright

* = 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 Winterkurse 2021

Montag	11. Januar	- 08. März 2021	(ohne Sportwoche 01.03.)	9 Lektionen
Dienstag	12. Januar	- 09. März 2021	(ohne Sportwoche 02.03.)	9 Lektionen
Donnerstag	14. Januar	- 18. März 2021	(ohne Sportwoche 04.03.)	9 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 andern 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!

Kursänderungen vorbehalten!!

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

KURSANMELDUNG Schwimmkurs Erwachsene

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis Zeit

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel

Email Adresse

Datum / Unterschrift: