



SPORTZENTRUMHEIMBERG

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2025

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

Kursdauer 9 Lektionen (Nichtschwimmer Kurse 6 Lektionen)

Montag:	06. Januar - 10. Februar 2025 06. Januar - 10. März 2025 (Kein Kurs 24.02.)	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	07. Januar - 11. März 2025 07. Januar - 11. März 2025 07. Januar - 11. März 2025 07. Januar - 11. März 2025 07. Januar - 11. Februar 2025 (Kein Kurs 25.02.)	09.30 – 10.15 / PG 18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.15 - 21.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene II * Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	09. Januar - 13. März 2025 09. Januar - 13. März 2025 09. Januar - 13. März 2025 (Kein Kurs 27.02.)	18.15 – 19.00 / PG 19.00 - 19.45 / PG 19.45 - 20.30 / PG	* Crawl Fortgeschrittene II Crawl Trainingsgruppe
Montag:	17. März - 12. Mai 2025 17. März - 02. Juni 2025 (Kein Kurs 07.04. / 14.04. / 21.04.)	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	18. März - 27. Mai 2025 18. März - 27. Mai 2025 18. März - 27. Mai 2025 18. März - 27. Mai 2025 18. März - 06. Mai 2025 (Kein Kurs 08.04. / 15.04.)	09.30 – 10.15 / PG 18.00 – 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.15 – 21.00/ PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene II * Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	20. März - 05. Juni 2025 20. März - 05. Juni 2025 20. März - 05. Juni 2025 (Kein Kurs 10.04. / 17.04 / 29.05.)	18.15 – 19.00 / PG 19.00 – 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG	* Crawl Fortgeschrittene II Crawl Trainingsgruppe

Zeichen PG = Paul Greuter

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

**Kursänderungen vorbehalten!**

Vorschau Herbstkurse 2025

Montag: 11. August – 15. September 2025 6 Lektionen Nichtschwimmer / Lunchtraining  
Donnerstag: 18. August – 18. September 2025 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 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. 212.- (mit "Abo") / Fr. 243.- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt

Schwimmkurse 6 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)

Fr. 141.- (mit "Abo") / Fr. 162.- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt

Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)

Fr. 209.- (mit "Abo") / Fr. 240.- (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: .....