



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