

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2025

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

Im August und September finden keine Kurse statt

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	13. Oktober	-	08. Dezember 2025	12.15 – 13.00 / PG	Crawl Mix / Lunchtraining
Dienstag:	14. Oktober	-	09. Dezember 2025	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	14. Oktober	-	09. Dezember 2025	18.00 – 18.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	14. Oktober	-	09. Dezember 2025	18.45 – 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	14. Oktober	-	09. Dezember 2025	19.30 – 20.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II
	14. Oktober	-	09. Dezember 2025	20.15 – 21.00 / PG	Nichtschwimmer
Donnersta g	16. Oktober	-	11. Dezember 2025	12.15 – 13.00 / TB	Crawl Fortgeschrittene intensiv
	16. Oktober	-	11. Dezember 2025	18.15 – 19.00 / PG	*
	16. Oktober	-	11. Dezember 2025	19.00 – 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	16. Oktober	-	11. Dezember 2025	19.45 – 20.30 / PG	Trainingsgruppe

* je nach Anmeldungen findet ein Crawl-Fortgeschrittenen-Kurs statt (= Folgekurs nach Einsteiger-Kurs).
Bei zu wenig Anmeldungen wird ein neuer Crawl-Einsteiger-Kurs angeboten.

Zeichen: PG = Paul Greuter, TB = Trix Blattman

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Winterkurse 2026

Montag	05. Januar	-	09. März 2026	(ohne Sportwoche 16.02.)	9 Lektionen
Dienstag	06. Januar	-	10. März 2026	(ohne Sportwoche 17.02.)	9 Lektionen
Donnersta g	08. Januar	-	11. März 2026	(ohne Sportwoche 19.02.)	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 anderen 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 2.
Ziel: Verbesserung der Schwimmfertigkeiten durch individuelle Tipps.

Kursinformationen:

Schwimmkurse 9 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)
Fr. 212.00.- (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: