

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2019

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	12. August	-	16. September 2019	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
	12. August	-	16. September 2019	12.15 – 13.00 / PG	Crawl Mix / Lunchtraining
Dienstag:	13. August	-	17. September 2019	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	13. August	-	17. September 2019	Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt	
Donnerstag:	15. August	-	19. September 2019	18.15 – 19.00 / PG	Crawl für Einsteiger
	15. August	-	19. September 2019	19.00 – 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I
	15. August	-	19. September 2019	19.45 – 20.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene II
	15. August	-	19. September 2019	20.30 – 21.15 / PG	Kurs für Nichtschwimmer

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	14. Oktober	-	18. November 2019	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
	14. Oktober	-	09. Dezember 2019	12.15 – 13.00 / PG	Crawl Mix / Lunchtraining
Dienstag:	15. Oktober	-	10. Dezember 2019	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	15. Oktober	-	10. Dezember 2019	18.00 – 18.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	15. Oktober	-	10. Dezember 2019	18.45 – 19.30 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	15. Oktober	-	10. Dezember 2019	19.30 – 20.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I
	15. Oktober	-	19. November 2019	20.15 – 21.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	17. Oktober	-	12. Dezember 2019	18.15 – 19.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	17. Oktober	-	12. Dezember 2019	19.00 – 19.45 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II
	17. Oktober	-	12. Dezember 2019	19.45 – 20.30 / TB, BW	Crawl Trainingsgruppe
	17. Oktober	-	21. November 2019	19.45 – 20.30 / PG	Kurs für Nichtschwimmer

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 2020

Montag	06. Januar	-	09. März 2020	(ohne Sportwoche 24.02.)	9 Lektionen
Dienstag	07. Januar	-	10. März 2020	(ohne Sportwoche 25.02.)	9 Lektionen
Donnerstag	09. Januar	-	12. März 2020	(ohne Sportwoche 27.02.)	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 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: .....