

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2024

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

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

| | | | | | |
|-------------|----------------------------------|---|------------------|--------------------|--|
| Montag: | 8. Januar | - | 12. Februar 2024 | 11.00 – 11.45 / PG | Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining |
| | 8. Januar (Kein Kurs 26.02.) | - | 11. März 2024 | 12.15 – 13.00 / PG | |
| Dienstag: | 08. Januar | - | 12. März 2024 | 09.30 – 10.15 / PG | Crawl Fortgeschrittene II |
| | 08. Januar | - | 12. März 2024 | 18.00 – 18.45 / PG | Crawl Fortgeschrittene I/II |
| | 08. Januar | - | 12. März 2024 | 18.45 – 19.30 / PG | Crawl Fortgeschrittene II |
| | 08. Januar | - | 12. März 2024 | 19.30 – 20.15 / PG | * |
| | 08. Januar (Kein Kurs 27.02.) | - | 13. Februar 2024 | 20.15 – 21.00 / PG | Kurs für Nichtschwimmer |
| Donnerstag: | 11. Januar | - | 14. März 2024 | 18.15 – 19.00 / PG | * |
| | 11. Januar | - | 14. März 2024 | 19.00 – 19.45 / PG | Crawl Fortgeschrittene I / II |
| | 11. Januar (Kein Kurs 29.02.) | - | 14. März 2024 | 19.45 – 20.30 / PG | Crawl Trainingsgruppe |

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

| | | | | | |
|-------------|--|---|---------------|--------------------|--|
| Montag: | 18. März | - | 13. Mai 2024 | 11.00 – 11.45 / PG | Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining |
| | 18. März (Kein Kurs 01.04., 08.04., 15.04., 20.05.) | - | 10. Juni 2024 | 12.15 – 13.00 / PG | |
| Dienstag: | 19. März | - | 28. Mai 2024 | 09.30 – 10.15 / PG | Crawl Fortgeschrittene II |
| | 19. März | - | 28. Mai 2024 | 18.00 – 18.45 / PG | Crawl Fortgeschrittene I / II |
| | 19. März | - | 28. Mai 2024 | 18.45 – 19.30 / PG | Crawl Fortgeschrittene II |
| | 19. März | - | 28. Mai 2024 | 19.30 – 20.15 / PG | * |
| | 19. März (Kein Kurs 09.04., 16.04.) | - | 07. Mai 2024 | 20.15 – 21.00 / PG | Kurs für Nichtschwimmer |
| Donnerstag: | 21. März | - | 13. Juni 2024 | 18.15 – 19.00 / PG | * |
| | 21. März | - | 13. Juni 2024 | 19.00 – 19.45 / PG | Crawl Fortgeschrittene I / II |
| | 21. März (Kein Kurs 28.03., 11.04., 18.04., 09.05.) | - | 13. Juni 2024 | 19.45 – 20.30 / PG | Crawl Trainingsgruppe |

| NEU | NEU | Neu | Neu | Neu |
|------------|------------|---|--------------------|------------------------------------|
| Dienstag | 28. Mai | Kursdauer: 6 Lektionen 02. Juli 2024 | 06.30 – 07.15 / IF | Morgentraining Crawl Fortg. I / II |

* 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 Herbstkurse 2024

| | | | | | |
|------------|------------|---|--------------------|----------------|-------------|
| Montag | 12. August | - | 16. September 2024 | | 6 Lektionen |
| Dienstag | 13. August | - | 17. September 2024 | Morgentraining | 6 Lektionen |
| Dienstag | 13. August | - | 17. September 2024 | | 6 Lektionen |
| Donnerstag | 15. August | - | 19. September 2024 | | 6 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 1.
Ziel: Verbesserung der Schwimmfertigkeiten durch individuelle Tipps.

Kursinformationen:

Schwimmkurse 9 Lektionen (5 - 8 Personen pro Gruppe)
Fr. 211.50 (mit "Abo") / Fr. 243.00 (ohne "Abo"), inkl. Eintritt
Schwimmkurse 6 Lektionen (5 - 8 Personen pro Gruppe)
Fr. 141.00 (mit "Abo") / Fr. 162.00 (ohne "Abo"), inkl. Eintritt
Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)
Fr. 209.00 (mit "Abo") / Fr. 240.00 (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/innen!

KURSANMELDUNG Schwimmkurs Erwachsene

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis Zeit

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel

E-Mail Adresse

Datum / Unterschrift: