

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## KINDER – Schwimmkurse Herbst 2021

Pernilla Worreby, Beatrice Schütz, Evelin Wyttenbach, Sonja Dängeli,  
 Trix Blattmann, Sonja Liebi und Andrea Lienhardt

Info-Tel. Pernilla Worreby 031 / 812 08 19 Montag und Donnerstag 09.00-11.00h  
 oder **Mail: schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch**

Montag:	<b>18. Oktober 2021 – 31. Januar 2022 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien / 20.12 / 27.12 / 03.01)	ab 13:45 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	<b>19. Oktober 2021 – 1. Februar 2022 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien / 21.12 / 28.12 / 04.01)	ab 14:00 bis 19:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Donnerstag:	<b>21. Oktober 2021 – 3. Februar 2022 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien / 23.12 / 30.12 / 06.01)	ab 13:45 bis 19:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Freitag	<b>22. Oktober 2021 – 4. Februar 2022 / 13x</b> (Ausser 3 Wo Weihnachtsferien / 24.12 / 31.12 / 07.01)	ab 14:00 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Samstag	<b>23. Oktober 2021 – 29. Januar 2022 / 12x</b> (Ausser 4 Wo Weihnachtsferien 25.12 / 01.01 / 08.01)	ab 09:00 bis 15:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II

Ein Kurs dauert 13 Lektionen / Samstags 12 Lektionen, zu je 30 Minuten.

**Kursänderungen vorbehalten!**

Siehe auch Rückseite...

### Vorschau Frühlingskurse 2022:

Montag:	28. Feb - 13. Juni	13 Lektionen
Dienstag:	1. März - 7. Juni	13 Lektionen
Donnerstag:	3. März – 16. Juni	13 Lektionen
Freitag:	4. März - 17. Juni	13 Lektionen
Samstag:	5. März - 25. Juni	12 Lektionen

**Erklärung zu den neuen Anforderungen der Kurse:**

- Krebs (Test 1): Wir lernen: Ausatmen unter Wasser, Schweben in Bauchlage, Sprung vom Bassinrand, Gleiten in Bauchlage und spielerisch verschiedene Antriebsformen kennen
- Seepferd (Test 2): Wir lernen: unter Wasser schauen, Ein- Ausatmung unter und über Wasser, Schweben in Rückenlage, Gleiten in Bauchlage mit Wechselbeinschlag, Froschsprung vom Bassinrand
- Frosch (Test 3): Wir lernen: Gleiten in Bauchlage und sichtbares Ausatmen, Gleiten auf dem Rücken, Rolle vorwärts ins Wasser, 8m Wechselbeinschlag auf Bauch und Rücken
- Pinguin (Test 4): Wir lernen: Handstand, Tunneltauchen, 10-15m Wechselbeinschlag mit Rotation zum Atmen, 10-15m Wechselbeinschlag mit Paddelbewegungen der Arme (Eisbärschwimmen), 15-25m Rückenschwimmen
- Tintenfisch (Test 5): Wir lernen: Oberwasserphase von Kraularmzug mit Wechselbeinschlag, 5m Slalom Tauchen, 15m Baumstammrollen, 25m Schraubenkraul (5-8m Bauch / 5-8m Rücken usw.) Köpfler
- Krokodil (Test 6): Wir lernen: 15m Kraul, Brustarmzug (Scheibenwischer) 20-30m Kraul-Brust-Mix, Wasserstampfen, 10-15m Brustbeinschlag in Bauch- und Rückenlage
- Eisbär (Test 7): Wir lernen: Tauchwende, Delfinbewegungen, 16-25m Brust, WSC Wasser-Sicherheits-Check, Rolle ins Wasser + Wassertreten + 50 m Schwimmen alles nacheinander
- Kombitest 1: Wir lernen: 100 m Freistilschwimmen, 25 m Kraul und Rückenkraul, 7 m Tauchen, einfache Sprünge und Synchronschwimmen

Für weitere Informationen über die Abzeichen; [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

<b>Kurskosten:</b>	<b>Montag–Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten</b>	<b>Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten</b>
	<b>Kinder unter 6 Jahren Fr. 162.-</b>	<b>Kinder unter 6 Jahren Fr. 150.-</b>
	<b>Kinder mit Hallenbadabo Fr. 162.-</b>	<b>Kinder mit Hallenbadabo Fr. 150.-</b>
	<b>Kinder ab 6 Jahren Fr. 189.-</b>	<b>Kinder ab 6 Jahren Fr. 174.-</b>
	<b>Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte</b>	<b>Plus Fr. 10.- Depot für Chipkarte</b>

**Im Kursgeld ist der Eintritt der Eltern nicht inbegriffen!  
Die Schwimmhalle darf nur im Badeanzug betreten werden!**

**Teilnehmer: Kurse für Kinder ab 4 Jahren. Pro Kurs können maximal 10 Kinder teilnehmen.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer**

**Kinder – KURSANMELDUNG**

Kurstyp .....Wochentag ..... Frühling  Herbst  
Nach Einteilung sämtlicher Gruppen, können sich die Anfangszeiten der Kurse verschieben. Daher...

Zeit frühestens möglich ab.....Uhr Bis spätestens um .....Uhr

Name ..... Vorname .....

Geburtsdatum ..... Vorname der Eltern .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Tel. Nr. .... Natel Nr.....

email Adresse ..... Anmeldedatum / Unterschrift.....