



SPORTZENTRUMHEIMBERG

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2021

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	16. August	- 20. September 2021	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	16. August	- 20. September 2021	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	17. August	- 21. September 2021	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt
	17. August	- 21. September 2021		
Donnerstag:	19. August	- 23. September 2021	18.15 – 19.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
	19. August	- 23. September 2021	19.00 – 19.45 / PG	
	19. August	- 23. September 2021	19.45 – 20.30 / TB, BW	
	19. August	- 23. September 2021	19.45 – 20.30 / PG	

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	18. Oktober	- 22. November 2021	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	18. Oktober	- 13. Dezember 2021	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	19. Oktober	- 14. Dezember 2021	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I Kurs für Nichtschwimmer
	19. Oktober	- 14. Dezember 2021	18.00 – 18.45 / PG	
	19. Oktober	- 14. Dezember 2021	18.45 – 19.30 / PG	
	19. Oktober	- 14. Dezember 2021	19.30 – 20.15 / PG	
	19. Oktober	- 23. November 2021	20.15 – 21.00 / PG	
Donnerstag:	21. Oktober	- 16. Dezember 2021	18.15 – 19.00 / PG	*Crawl für Einsteiger Crawl Fortgeschrittene I / II Kurs für Nichtschwimmer Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
	21. Oktober	- 16. Dezember 2021	19.00 – 19.45 / PG	
	21. Oktober	- 16. November 2021	19.00 – 19.45 / TB, BW	
	21. Oktober	- 16. Dezember 2021	19.45 – 20.30 / TB, BW	
	21. Oktober	- 16. November 2021	19.45 – 20.30 / PG	

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 2022

Montag	10. Januar	- 14. März 2022	(ohne Sportwoche 28.02.)	9 Lektionen
Dienstag	11. Januar	- 15. März 2022	(ohne Sportwoche 01.03.)	9 Lektionen
Donnerstag	13. Januar	- 17. März 2022	(ohne Sportwoche 03.03.)	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: .....