

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

KINDER – Schwimmkurse Herbst 2022

Schwimmlehrer*innen:

Pernilla Worreby, Beatrice Schütz, Evelin Wyttenbach, Trix Blattmann,
Sonja Liebi und Andrea Lienhardt, Isabell Fitz, Seraina Wüthrich, Josef Pürro

Administration: Kim Steiger 077 496 22 56 Donnerstag 08.00-11.30h
oder **Mail: schwimmschule@sportzentrum-heimberg.ch**

Montag:	17. Oktober 2022 – 30. Januar 2023 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 19.12 / 26.12 / 02.01)	ab 13:45 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4
Dienstag:	18. Oktober 2022 – 31. Januar 2023 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 20.12 / 27.12 / 03.01)	ab 14:00 bis 19:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Donnerstag:	20. Oktober 2022 – 2. Februar 2023 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 22.12 / 29.12 / 05.01)	ab 13:45 bis 19:00	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Freitag	21. Oktober 2022 – 3. Februar 2023 / 13x (Ausser Weihnachtsferien / 23.12 / 30.12 / 06.01)	ab 13:45 bis 19:30	Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II
Samstag	22. Oktober 2022 – 28. Januar 2023 / 12x (Ausser Weihnachtsferien / 24.12 / 31.12 / 07.01)	ab 09:00 bis 13:00	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 2023:

Anfang März 2023 bis Mitte Juni 2023

Erklärung zu den 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 oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

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

**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

KurstypWochentag(e).....O Frühling O Herbst
Nach Einteilung sämtlicher Gruppen, können sich die Anfangszeiten der Kurse verschieben. Daher...

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

Name Vorname

Geburtsdatum Vorname der Eltern

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel Nr.

email Adresse Anmeldedatum / Unterschrift.....

Die **definitiven Kursbestätigungen** mit Rechnung werden wenige Wochen vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.