

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

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	14. Oktober 14. Oktober	-	18. November 2019 09. Dezember 2019	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
Dienstag:	15. Oktober 15. Oktober 15. Oktober 15. Oktober 15. Oktober	-	10. Dezember 2019 10. Dezember 2019 10. Dezember 2019 10. Dezember 2019 19. November 2019	09.30 – 10.15 / PG 18.00 – 18.45 / PG 18.45 – 19.30 / PG 19.30 – 20.15 / PG 20.15 – 21.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	17. Oktober 17. Oktober 17. Oktober 17. Oktober	-	12. Dezember 2019 12. Dezember 2019 12. Dezember 2019 21. November 2019	18.15 – 19.00 / PG 19.00 – 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG 20.30 – 21.15 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer

Zeichen: PG = Paul Greuter

* = 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: