

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## KINDER – Schwimmkurse Frühling 2019

**Pernilla Worreby, Beatrice Schütz, Evelin Wyttenbach, Sonja Dängeli,  
 Sandra Herren, Trix Blattmann, Anna Worreby und Sonja Liebi**

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

|             |  |                    |  |
|-------------|--|--------------------|--|
| Montag:     | <b>25. Februar - 17. Juni 2019 / 13x</b><br>(Ausser 8.4 / 15.4 / 22.4 / 10.6)  | ab 13:45 bis 19:30 | Krebs bis Eisbär<br>Wal, Hecht, Hai, Delfin<br>Kombi 1 bis Kombi 4 |
| Dienstag:   | <b>26. Februar - 4. Juni 2019 / 13x</b><br>(Ausser 9.4 / 16.4)                 | ab 14:00 bis 18:30 | Krebs bis Eisbär<br>Wal+Hecht+Kombi I/II                           |
| Donnerstag: | <b>28. Februar - 13. Juni 2019 / 13x</b><br>(Ausser 11.4 / 18.4 / 30.5)        | ab 13:45 bis 18:45 | Krebs bis Eisbär<br>Wal+Hecht+Kombi I/II                           |
| Freitag     | <b>1. März - 14. Juni 2019 / 13x</b><br>(Ausser 12.4 / 19.4 / 31.5)            | ab 14:45 bis 19:30 | Krebs bis Eisbär<br>Wal+Hecht+Kombi I/II                           |
| Samstag     | <b>2. März - 22. Juni 2019 / 12x</b><br>(Ausser 6.4 / 13.4 / 20.4 / 1.6 / 8.6) | ab 10:50 bis 17:00 | Krebs bis Eisbär<br>Wal+Hecht+Kombi I/II                           |

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

**Kursänderungen vorbehalten!**

Siehe auch Rückseite...

### Vorschau Herbstkurse 2019:

|             |                                    |              |
|-------------|------------------------------------|--------------|
| Montag:     | 14. Oktober 2019 – 27. Januar 2020 | 13 Lektionen |
| Dienstag:   | 15. Oktober 2019 – 28. Januar 2020 | 13 Lektionen |
| Donnerstag: | 17. Oktober 2019 – 30. Januar 2020 | 13 Lektionen |
| Freitag:    | 18. Oktober 2019 – 31. Januar 2020 | 13 Lektionen |
| Samstag:    | 19. Oktober 2019 – 1. Februar 2020 | 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> |                                   |           |
|                    | 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

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.....