

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENE – Schwimmkurse Herbst 2024

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	12. August	-	16. September 2024	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	12. August	-	16. September 2024	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	13. August	-	17. September 2024	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt
	13. August	-	17. September 2024		
Donnerstag:	15. August	-	19. September 2024	18.15 – 19.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
	15. August	-	19. September 2024	19.00 – 19.45 / PG	
	15. August	-	19. September 2024	19.45 – 20.30 / PG	

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	14. Oktober	-	18. November 2024	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	14. Oktober	-	09. Dezember 2024	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	15. Oktober	-	10. Dezember 2024	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene II * Kurs für Nichtschwimmer
	15. Oktober	-	10. Dezember 2024	18.00 – 18.45 / PG	
	15. Oktober	-	10. Dezember 2024	18.45 – 19.30 / PG	
	15. Oktober	-	10. Dezember 2024	19.30 – 20.15 / PG	
	15. Oktober	-	19. November 2024	20.15 – 21.00 / PG	
Donnerstag:	17. Oktober	-	12. Dezember 2024	18.15 – 19.00 / PG	* Crawl Fortgeschrittene II Crawl Trainingsgruppe
	17. Oktober	-	12. Dezember 2024	19.00 – 19.45 / PG	
	17. Oktober	-	12. Dezember 2024	19.45 – 20.30 / PG	

* 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 2025

Montag	06. Januar	-	10. März 2025	(ohne Sportwoche 24.02.)	9 Lektionen
Dienstag	07. Januar	-	11. März 2025	(ohne Sportwoche 25.02.)	9 Lektionen
Donnerstag	09. Januar	-	13. März 2025	(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 anderen 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 2.
Ziel: Verbesserung der Schwimmfertigkeiten durch individuelle Tipps.

Kursinformationen:

Schwimmkurse 9 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)
Fr. 212.00.- (mit "Abo") / Fr. 243.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt
Schwimmkurse 6 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)
Fr. 141.- (mit "Abo") / Fr. 162.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt
Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)
Fr. 209.- (mit "Abo") / Fr. 240.-- (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: