

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2023

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	14. August	- 18. September 2023	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	14. August	- 18. September 2023	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	15. August	- 19. September 2023	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt
	15. August	- 19. September 2023		
Donnerstag:	17. August	- 21. September 2023	18.15 – 19.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
	17. August	- 21. September 2023	19.00 – 19.45 / PG	
	17. August	- 21. September 2023	19.45 – 20.30 / PG	

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	16. Oktober	- 20. November 2023	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	16. Oktober	- 11. Dezember 2023	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	17. Oktober	- 12. Dezember 2023	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I Kurs für Nichtschwimmer
	17. Oktober	- 12. Dezember 2023	18.00 – 18.45 / PG	
	17. Oktober	- 12. Dezember 2023	18.45 – 19.30 / PG	
	17. Oktober	- 12. Dezember 2023	19.30 – 20.15 / PG	
	17. Oktober	- 21. November 2023	20.15 – 21.00 / PG	
Donnerstag:	19. Oktober	- 14. Dezember 2023	18.15 – 19.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene II Crawl Trainingsgruppe
	19. Oktober	- 14. Dezember 2023	19.00 – 19.45 / PG	
	19. Oktober	- 14. Dezember 2023	19.45 – 20.30 / PG	

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Winterkurse 2024

Montag	08. Januar	- 11. März 2023	(ohne Sportwoche 26.02.)	9 Lektionen
Dienstag	09. Januar	- 12. März 2023	(ohne Sportwoche 27.02.)	9 Lektionen
Donnerstag	11. Januar	- 14. März 2023	(ohne Sportwoche 29.02.)	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. 211.50.- (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: