

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Herbst 2022

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

Kursdauer: 6 Lektionen

Montag:	15. August	-	19. September 2022	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	15. August	-	19. September 2022	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	16. August	-	20. September 2022	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Während dieser Zeit finden am Abend keine Kurse statt
	16. August	-	20. September 2022		
Donnerstag:	18. August	-	22. September 2022	18.15 – 19.00 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Trainingsgruppe
	18. August	-	22. September 2022	19.00 – 19.45 / PG	
	18. August	-	22. September 2022	19.45 – 20.30 / PG	

Kursdauer: 9 Lektionen (Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen)

Montag:	17. Oktober	-	21. November 2022	11.00 – 11.45 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunchtraining
	17. Oktober	-	12. Dezember 2022	12.15 – 13.00 / PG	
Dienstag:	18. Oktober	-	13. Dezember 2022	09.30 – 10.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Fortgeschrittene I Kurs für Nichtschwimmer
	18. Oktober	-	13. Dezember 2022	18.00 – 18.45 / PG	
	18. Oktober	-	13. Dezember 2022	18.45 – 19.30 / PG	
	18. Oktober	-	13. Dezember 2022	19.30 – 20.15 / PG	
	18. Oktober	-	22. November 2022	20.15 – 21.00 / PG	
Donnerstag:	20. Oktober	-	15. Dezember 2022	18.15 – 19.00 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I / II Crawl Trainingsgruppe
	20. Oktober	-	15. Dezember 2022	19.00 – 19.45 / PG	
	20. Oktober	-	15. Dezember 2022	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 2023

Montag	09. Januar	-	13. März 2023	(ohne Sportwoche 27.02.)	9 Lektionen
Dienstag	10. Januar	-	14. März 2023	(ohne Sportwoche 28.02.)	9 Lektionen
Donnerstag	12. Januar	-	16. März 2023	(ohne Sportwoche 02.03.)	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: