

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

KINDER – Schwimmkurse Frühling 2020

**Pernilla Worreby, Beatrice Schütz, Evelin Wyttenbach, Sonja Dängeli,
 Trix Blattmann, Sonja Liebi und Andrea Lienhardt**

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

| | | | |
|-------------|--|--------------------|--|
| Montag: | 24. Februar – 8. Juni 2020 / 13x (Ausser 6.4 / 13.4 / 1.6) | ab 13:45 bis 19:30 | Krebs bis Eisbär Wal, Hecht, Hai, Delfin Kombi 1 bis Kombi 4 |
| Dienstag: | 25. Februar – 2. Juni 2020 / 13x (Ausser 7.4 / 14.4) | ab 14:00 bis 18:30 | Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II |
| Donnerstag: | 27. Februar – 11. Juni 2020 / 13x (Ausser 9.4 / 16.4 / 21.5) | ab 13:45 bis 18:45 | Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II |
| Freitag | 28. Februar – 12. Juni 2020 / 13x (Ausser 10.4 / 17.4 / 22.5) | ab 14:45 bis 19:30 | Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II |
| Samstag | 29. Februar – 20. Juni 2020 / 12x (Ausser 11.4 / 18.4 / 23.5 / 30.5 / 13.6 Sommerfest) | ab 10:50 bis 17:00 | Krebs bis Eisbär Wal+Hecht+Kombi I/II |

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

Kursänderungen vorbehalten!

Siehe auch Rückseite...

Vorschau Herbstkurse 2020:

| | | |
|-------------|------------------------------------|--------------|
| Montag: | 12. Oktober 2020 – 25. Januar 2021 | 13 Lektionen |
| Dienstag: | 13. Oktober 2020 – 26. Januar 2021 | 13 Lektionen |
| Donnerstag: | 15. Oktober 2020 – 28. Januar 2021 | 13 Lektionen |
| Freitag: | 16. Oktober 2020 – 29. Januar 2021 | 13 Lektionen |
| Samstag: | 17. Oktober 2020 – 23. Januar 2021 | 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 oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

| | | |
|--------------------|--|---|
| Kurskosten: | Montag-Freitag, 13 Lektionen a 30 Minuten | Samstag, 12 Lektionen a 30 Minuten |
| | Kinder unter 6 Jahren Fr. 162.- | Kinder unter 6 Jahren Fr. 150.- |
| | Kinder mit Hallenbad Abo Fr. 162.- | Kinder mit Hallenbad Abo 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

KurstypWochentag..... Frühling Herbst

Nach Einteilung sämtlicher Gruppen, können sich die Anfangszeiten der Kurse verschieben. Daher...

Zeit frühestens möglich ab.....Uhr bis spätestens umUhr

Name Vorname

Geburtsdatum Vorname der Eltern

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel Nr.

email Adresse Anmeldedatum / Unterschrift