

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2019

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

Kursdauer 9 Lektionen (Nichtschwimmer Kurse 6 Lektionen)

Montag:	07. Januar - 11. Februar 2019 07. Januar - 11. März 2019 (Kein Kurs 25.2.)	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	08. Januar - 12. März 2019 08. Januar - 12. März 2019 08. Januar - 12. März 2019 08. Januar - 12. März 2019 08. Januar - 12. Februar 2019 (Kein Kurs 26.2.)	09.30 – 10.15 / PG 18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.15 - 21.00 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	10. Januar - 14. März 2019 10. Januar - 14. März 2019 10. Januar - 14. März 2019 10. Januar - 14. Februar 2019 (Kein Kurs 28.2.)	18.15 – 19.00 / PG 19.00 - 19.45 / PG 19.45 - 20.30 / PG 20.30 - 21.15 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
Montag:	18. März - 13. Mai 2019 18. März - 03. Juni 2019 (Kein Kurs 08.4 / 15.4. / 22.4.)	11.00 – 11.45 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	19. März - 04. Juni 2019 19. März - 04. Juni 2019 19. März - 04. Juni 2019 19. März - 04. Juni 2019 19. März - 14. Mai 2019 (Kein Kurs 09.4 / 16.4. / 23.4)	09.30 – 10.15 / PG 18.00 – 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.15 – 21.00/ PG	Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene I Crawl Fortgeschrittene I/II Crawl Fortgeschrittene II Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	21. März - 06. Juni 2019 21. März - 06. Juni 2019 21. März - 06. Juni 2019 21. März - 09. Mai 2019 (Kein Kurs 11.4. / 18.4 / 30.5.)	18.15 – 19.00 / PG 19.00 – 19.45 / PG 19.45 – 20.30 / PG 20.30 - 21.15 / PG	* Crawl Fortgeschrittene I Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
Zeichen	PG = Paul Greuter * = je nach Anmeldungen findet ein Crawl-Einsteiger oder Crawl-Fortgeschrittenen-Kurs statt		

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Herbstkurse 2019

Montag:	12. August – 16. September 2019	6 Lektionen	Nichtschwimmer / Lunchtraining
Donnerstag:	15. August – 19. September 2019	6 Lektionen	Crawl Einsteiger bis Fortgeschrittene

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 Brust- oder Rückenschwimmen und sind wassergewohnt. Ziel: 50 m Brustcrawl mit der richtigen Technik schwimmen.
Crawl Fortgeschrittene 1	Anforderungen: 50 m Brustcrawl 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!

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Kurszeit Änderungen vorbehalten!!

KURSANMELDUNG Schwimmkurs Erwachsene

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis Zeit

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel

Email Adresse

Datum / Unterschrift: