

SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

ERWACHSENEN – Schwimmkurse Frühling 2012

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

Kursdauer; 9 Lektionen (Nichtschwimmer Kurse, 6 Lektionen)

Montag:	9. Januar 9. Januar (Kein Kurs 20.2)	13. Februar 2012 12. März 2012	10.30 – 11.15 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	10. Januar 10. Januar 10. Januar 10. Januar (Kein Kurs 21.2)	13. März 2012 13. März 2012 13. März 2012 7. Februar 2012	18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.30 - 21.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene II Crawl Fortgeschrittene I Crawl für Einsteiger Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	12. Januar 12. Januar 12. Januar 12. Januar (Kein Kurs 23.2)	15. März 2012 15. März 2012 15. März 2012 9. Februar 2012	18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.30 - 21.15 / PG	Crawl für Einsteiger Crawl Fortgeschrittene I Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer
Montag:	19. März 19. März (Kein Kurs 9.4 / 16.4 / 28.5)	7. Mai 2012 4. Juni 2012	10.30 – 11.15 / PG 12.15 – 13.00 / PG	Kurs für Nichtschwimmer Crawl Mix / Lunch training
Dienstag:	20. März 20. März 20. März 20. März (Kein Kurs 10.4 / 17.4)	29. Mai 2012 29. Mai 2012 29. Mai 2012 8. Mai 2012	18.00 - 18.45 / PG 18.45 - 19.30 / PG 19.30 - 20.15 / PG 20.30 - 21.15 / PG	Crawl Fortgeschrittene I/II Besser Brustschwimmen Crawl für Einsteiger Kurs für Nichtschwimmer
Donnerstag:	22. März 22. März 22. März 22. März (Kein Kurs 5.4 / 12.4 / 19.4 / 17.5)	14. Juni 2012 14. Juni 2012 14. Juni 2012 24. Mai 2012	18.00 – 18.45 / PG 18.45 – 19.30 / PG 19.30 – 20.15 / PG 20.30 - 21.15 / PG	Crawl für Einsteiger Crawl Fortgeschrittene I Crawl Trainingsgruppe Kurs für Nichtschwimmer

Zeichen: PG = Paul Greuter

Kursänderungen vorbehalten!

Vorschau Herbstkurse 2012:

Montag: 13. August – 17. September 2013 6 Lektionen

Donnerstag: 16. August – 20. September 2013 6 Lektionen

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.
Besser Brustschwimmen	Anforderungen: Sie können 25 m schwimmen. Ziel: Technisch richtiges, müheloses Brustschwimmen über längere Distanzen.
Crawl Mix / Lunchtraining	Anforderungen: Wie Fortgeschrittene 1. Ziel: Verbesserung der Schwimmfertigkeiten durch individuelle Tipps.

Kursinformationen:

Schwimmkurse 9 Lektionen (5 - 9 Personen pro Gruppe)

Fr. 190.- (mit "Abo") / Fr. 220.-- (ohne "Abo"), inkl. Eintritt

Nichtschwimmerkurse 6 Lektionen (2 - 3 Personen pro Gruppe)

Fr. 195.- (mit "Abo") / Fr. 225.-- (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 Änderung vorbehalten!!

KURSANMELDUNG Erwachsene Schwimmkurs

Kurstyp.....

vom (Datum)..... bis Zeit

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Tel. Nr. Natel

Email Adresse

Datum / Unterschrift: