

# SCHWIMMSCHULE HEIMBERG

## Kursprogramm Frühling 2012

**KINDER - Schwimmkurse mit**  
**Pernilla Worreby, Dominique Blaser, Ulrika Nydegger, Sandra Zen-Ruffinen,**  
**Katja Manz, Beatrix Schütz und Evelin Wytttenbach**

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

Montag:	27. Februar	11. Juni 2012	14.00 - 14.30 /PW	Krebs
	27. Februar	11. Juni 2012	14.30 - 15.00 /PW+DB	Krebs / Frosch
	27. Februar	11. Juni 2012	15.00 - 15.30 /PW+DB	Seepferd / Pinguin
	27. Februar	11. Juni 2012	15.30 - 16.00 /PW+DB	Tintenfisch / Frosch
	27. Februar	11. Juni 2012	16.10 - 16.40 /PW+DB	Frosch / Krokodil
	27. Februar	11. Juni 2012	16.45 - 17.15 /PW+DB	Eisbär / Tintenfisch
	27. Februar	11. Juni 2012	17.15 - 17.45 /PW+DB	Wal / Seepferd
	27. Februar	11. Juni 2012	17.45 - 18.15 /PW+DB	Kombi I / Frosch
	27. Februar	11. Juni 2012	18.20 - 18.50 /PW	Kombi II – Hecht
	27. Februar	11. Juni 2012	18.50 - 19.20 /PW	Kombi 3-4 / Hai-Delfin
(Kein Kurs 9.4 / 16.4 / 28.5)				
Dienstag:	28. Februar	5. Juni 2012	14.00 - 14.30 /UN+KM	Krebs / Krebs
	28. Februar	5. Juni 2012	14.30 - 15.00 /UN+KM	Seepferd / Pinguin
	28. Februar	5. Juni 2012	15.00 - 15.30 /UN+BS	Frosch / Krebs
	28. Februar	5. Juni 2012	15.40 - 16.10 /UN+BS	Pinguin / Seepferd
	28. Februar	5. Juni 2012	16.15 - 16.45 /UN+BS	Tintenfisch / Frosch
	28. Februar	5. Juni 2012	16.50 - 17.20 /UN+BS	Krokodil / Wal
	28. Februar	5. Juni 2012	17.25 - 17.55 /UN+BS	Eisbär / Seepferd
(Kein Kurs 10.4 / 17.4)				
Donnerstag:	1. März	21. Juni 2012	13.45 - 14.15 /SZ+EW	Krebs / Frosch
	1. März	21. Juni 2012	14.15 - 14.45 /SZ+ EW	Seepferd / Pinguin
	1. März	21. Juni 2012	14.50 - 15.20 /SZ+ EW	Frosch / Tintenfisch
	1. März	21. Juni 2012	15.25 - 15.55 /SZ+ EW	Pinguin / Krokodil
	1. März	21. Juni 2012	16.00 - 16.30 /SZ+ EW	Tintenfisch / Krebs
	1. März	21. Juni 2012	16.35 - 17.05 /SZ+ EW	Krokodil / Seepferd
	1. März	21. Juni 2012	17.10 - 17.40 /SZ+ EW	Eisbär / Frosch
(Kein Kurs 5.4 / 12.4 / 19.4 / 17.5)				

Zeichen:

PW=Pernilla Worreby, DB= Dominique Blaser, UN= Ulrika Nydegger, SZ= Sandra Zen-Ruffinen, KM=Katja Manz, BS= Beatrix Schütz,  
 EW= Evelin Wytttenbach

**Kursänderungen vorbehalten!**

Siehe auch Rückseite...

**Vorschau Herbstkurse 2012:**

Montag: 15. Oktober – 10. Dezember 2012 + 7. Januar - 28. Januar 2013, 13 Lektionen

Dienstag: 16. Oktober – 11. Dezember 2012 + 8. Januar – 29. Januar 2013, 13 Lektionen

Donnerstag: 18. Oktober – 13. Dezember 2012 + 10. Januar – 31. Januar 2013, 13 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](http://www.swimsports.ch) oder fragen sie Ihre Schwimmlehrerin!

**Kinderhütendienst: Von Montag bis Freitag von 9.00 - 11.00 Uhr bei der Squashanlage, Eingang CIS - Kostenlos**

**Kurskosten: Fr. 150.-- (mit Hallenbad-“Abo“/ Kinder unter 6 Jahren), Fr. 175.-- (ohne Hallenbad-“Abo“, inkl. Eintritt) 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

Kurstyp .....Wochentag..... Frühling  Herbst

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

Zeit frühestens möglich ab.....Uhr Bis spätestens um .....Uhr

Name ..... Vorname .....

Geburtsdatum ..... Vorname der Eltern .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Tel. Nr. .... Natel Nr. ....

email Adresse ..... Anmeldedatum / Unterschrift.....