

# splash it Hallenbad



Sportzentrum  
Zuchwil

Telefon 032 686 55 55 - Fax 032 686 55 56 - www.szzag.ch

## Schwimm-Kurse

### EIKi Für Kinder ab 3 Jahren, in Begleitung einer erwachsenen Person

Kurstag: Samstag, 09.45-10.25  
 Teilnehmer: min.5/max.8  
 Kosten: Fr. 100.- (exkl. Hallenbadeintritt, Kinder bis Schulbeginn gratis)  
 Lektionen: 8 Lektionen à 40 Minuten

### Kinder Für Kinder ab 5. Lebensjahr.

Kurstage: Montag-Freitag, 17.30-18.10/18.20-19.00  
 Teilnehmer: min.6/max. 12  
 Kosten: Fr. 90.- (exkl. Hallenbadeintritt, Kinder bis Schulbeginn gratis)  
 Lektionen: 8 Lektionen à 40 Minuten

- Kurs A, Krebs (Mo/Di/Mi/Do)
- Kurs B, Seepferd (Mo/Di/Mi/Do)
- Kurs C, Frosch (Mo/Di/Mi/Do)
- Kurs D, Pinguin (Mo/Di/Mi/Do)
- Kurs E, Tintenfisch (Mi/Fr)
- Kurs F, Krokodil (Mi/Fr)
- Kurs G, Eisbär (Mi/Fr)
- Kurs H, Samstag, 10.35-11.15

### Intensivkurse, Kursangebot A - G

Sommerferien & Herbstferien  
 Lektionen: 10 à 30 Minuten, 2Wochen: Montag-Freitag, Vormittags  
 Kosten: Fr. 100.- (exkl. Hallenbadeintritt, Kinder bis Schulbeginn gratis)

### Erwachsene Ab 14 Jahren.

Kurstag: Donnerstag, 19.10-19.50 / 20.00-20.40  
 Teilnehmer: min.5/max.10  
 Kosten: Fr. 100.- (exkl. Hallenbadeintritt)  
 Lektionen: 8 Lektionen à 40 Minuten

- Erw. Anfänger Ziel: Wassergewöhnung, flache Wasserlage, Tauchen
- Erw. Fortgeschrittene Ziel: Individuelle Schwimmstil-Verbesserung

Beginn der Kurse: **Januar** (Wo. 2-9) | **März** (Wo. 11-18) | **Mai** (Wo. 20-27) kein EIKi | **Oktober** (Wo.43-50)

Anmeldung: (Wo. 48) | (Wo. 05) | (Wo. 14) | (Wo. 37)

Ab Montag, 6 Wochen vor Kursbeginn (bei gleichzeitigem Eingang = Los)

*Achtung: Wenn Folgekurs, vorangehenden Freitag (Wo. 45/03/12) an Schwimmlehrerin*

### Anmeldung

Die Nachfrage nach Kursen ist grösser als das Angebot. Damit alle die gleichen Bedingungen vorfinden und wir alle gleich und korrekt behandeln können, akzeptieren wir nur schriftliche Anmeldungen per **Post** (Sportzentrum Zuchwil, Schwimmkurs, Amselweg 59, 4528 Zuchwil) oder per **E-Mail** ([personalbuero@szzag.ch](mailto:personalbuero@szzag.ch)).

**Anmeldungen sind erst ab Montag (Poststempel/Eingang E-Mail), der sechs Wochen vor Kursbeginn liegt, gültig!**

Name, Vorname .....

Adresse, PLZ, Ort .....

Tel .....

Geb.-Datum .....

Hat Abzeichen .....

Gewünschter Kurstag .....

Gewünschter Kurs:

- |                                 |                                 |  |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> A Kurs | <input type="checkbox"/> E Kurs | <input type="checkbox"/> EIKi            |
| <input type="checkbox"/> B Kurs | <input type="checkbox"/> F Kurs | <input type="checkbox"/> Erw. Anfänger   |
| <input type="checkbox"/> C Kurs | <input type="checkbox"/> G Kurs | <input type="checkbox"/> Erw. Fortgeschr |
| <input type="checkbox"/> D Kurs | <input type="checkbox"/> H Kurs | <input type="checkbox"/> Intensivkurs    |

Ausweichtag .....

Anforderungen / Ziele auf der Rückseite!!!

## Kinder - Schwimmkurse

---

<b>EKi</b>		<b>Seehund</b> Voraussetzung: Keine Voraussetzungen. Ziel: Freude und Vertrauen am Wasser wecken.
<b>A</b>		<b>Krebs</b> Voraussetzung: Die Kinder können sich ohne Eltern in der Gruppe aufhalten. Ziel: Wassergewöhnung, Sprung vom Bassinrand fusswärts mit untertauchen, Ausatmen unter Wasser, Schweben in Bauchlage
<b>B</b>		<b>Seepferd</b> Voraussetzung: Schwimmtest Krebs erfüllt. Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, aktives Gleiten in Bauch- und Rückenlage
<b>C</b>		<b>Frosch</b> Voraussetzung: Schwimmtest Seepferd erfüllt. Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, gleiten in Bauch- und Rückenlage, einfacher Beinschlag, Rolle vorwärts vom Bassinrand, Fortbewegung bis 8m im Tiefwasser
<b>D</b>		<b>Pinguin</b> Voraussetzung: Schwimmtest Frosch erfüllt. Ziel: Atemübungen mit seitlichem Einatmen (Crawl), Fortbewegung in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb im Tiefwasser, Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag und Armantrieb 15-25m im Tiefwasser
<b>E</b>		<b>Tintenfisch</b> Voraussetzung: Schwimmtest Pinguin erfüllt. Ziel: 15m Wechselbeinschlag mit je zwei Drehungen von Bauch in Rückenlage und umgekehrt in Tiefwasser, 25m Wechselbeinschlag und Wechselarmzug von Bauchlage in Rückenlage drehen mit Seitenatmung in Bauchlage, Köpfler, Einführung Brustarmzug
<b>F</b>		<b>Krokodil</b> Voraussetzung: Schwimmtest Tintenfisch erfüllt. Ziel: 15m Crawl mit korrekter Seitenatmung, Brustschwimmtechniken mit Armen und Beine (Entenfüsse)
<b>G</b>		<b>Eisbär</b> Voraussetzung: Schwimmtest Krokodil erfüllt. Ziel: Vertiefung der Schwimmtechniken Crawl und Brust, Wendungen erlernen, Kernbewegung Delfin
<b>H</b>		Voraussetzung: Schwimmtest Eisbär erfüllt, Freude am Schwimmen. Ziel: Vertiefung und Verbesserung der Schwimmtechniken, Tauchen, Startsprünge, Tauchwendung