

splash it Hallenbad




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

Kinderschwimmkurse „März“ 2019 (Wochen 11-18)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A1/ Krebsli	Mo	11.03.19	8x	17.30	Jacqueline Stettler	110.-
A2/ Krebsli	Di	12.03.19	8x	16.45	Barbara Lerch	110.-
A3/ Krebsli	Di	12.03.19	8x	17.30	Jacqueline Stettler	110.-
NEU A4/ Krebsli ab 6J.	Mi	13.03.19	8x	17.30	Jacqueline Stettler	110.-
A5/ Krebsli	Do	14.03.19	8x	16.00	Jacqueline Stettler	110.-
A6/ Krebsli	Fr	15.03.19	8x	16.00	Anja van der Floe	110.-
A7/ Krebsli	Sa	16.03.19	8x	09.45	Jacqueline Stettler	110.-
B1/ Seepferd	Mo	11.03.19	8x	16.45	Jacqueline Stettler	110.-
B2/ Seepferd	Mo	11.03.19	8x	18.15	Jacqueline Stettler	110.-
B3/ Seepferd	Di	12.03.19	8x	16.00	Jacqueline Stettler	110.-
B4/ Seepferd	Fr	15.03.19	8x	17.30	Jacqueline Stettler	110.-
B5/ Seepferd	Fr	15.03.19	8x	18.15	Jacqueline Stettler	110.-
B6/ Seepferd	Sa	16.03.19	8x	11.15	Jacqueline Stettler	110.-
C1/ Frosch	Mo	11.03.19	8x	16.00	Jacqueline Stettler	110.-
C2/ Frosch	Di	12.03.19	8x	18.15	Jacqueline Stettler	110.-
C3/ Frosch	Mi	13.03.19	8x	18.15	Jacqueline Stettler	110.-
C4/ Frosch	Do	14.03.19	8x	16.45	Sybille Dornbierer	110.-
C5/ Frosch	Do	14.03.19	8x	18.15	Jacqueline Stettler	110.-
C6/ Frosch	Fr	15.03.19	8x	16.45	Anja van der Floe	110.-
D1/ Pinguin im Tiefwasser	Mo	11.03.19	8x	16.00	Sybille Dornbierer	110.-
D2/ Pinguin im Tiefwasser	Di	12.03.19	8x	16.00	Barbara Lerch	110.-
D3/ Pinguin	Mi	13.03.19	8x	16.00	Jacqueline Stettler	110.-
D4/ Pinguin	Do	14.03.19	8x	16.00	Sybille Dornbierer	110.-
D5/ Pinguin i.T.	Do	14.03.19	8x	17.30	Jacqueline Stettler	110.-
D6/ Pinguin	Fr	15.03.19	8x	16.00	Jacqueline Stettler	110.-
E1/ Tintenfisch	Mo	11.03.19	8x	16.45	Sybille Dornbierer	110.-
E2/ Tintenfisch	Mi	13.03.19	8x	16.45	Jacqueline Stettler	110.-
E3/ Tintenfisch	Do	14.03.19	8x	16.45	Jacqueline Stettler	110.-
E4/ Tintenfisch	Fr	15.03.19	8x	16.45	Jacqueline Stettler	110.-
F1/ Krokodil	Mo	11.03.19	8x	17.30	Sybille Dornbierer	110.-
F2/ Krokodil	Do	14.03.19	8x	17.30	Simone Stettler	110.-
F3/ Krokodil	Fr	15.03.19	8x	17.30	Anja van der Floe	110.-
G1/ Eisbär	Di	12.03.19	8x	16.45	Jacqueline Stettler	110.-
G2/ Eisbär	Do	14.03.19	8x	18.15	Simone Stettler	110.-
H/ H-Kurs	Sa	16.03.19	8x	10.30	Jacqueline Stettler	110.-
I1/ ELKI	Sa	16.03.19	8x	09.00	Jacqueline Stettler	120.-

Nächste Wochenkurse : Kurs „Mai“ 2019: W 20-25 / 33-34 / Anmeldung ab 16 Kurs „intensiv Sommer“ 2019: W 31+32 / Anm. ab W27

Kinder - Schwimmkurse

EIKi		Seehund für Kinder zwischen 3-4 Jahre Voraussetzung: Keine Voraussetzungen. Ziel: Freude und Vertrauen am Wasser wecken
A		Krebs für Kinder ab Kindergartenalter (4 Jahre +) 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		Seepferd Voraussetzung: Schwimmtest Krebs erfüllt. Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, aktives Gleiten in Bauch- und Rückenlage
C		Frosch Voraussetzung: Schwimmtest Seepferd erfüllt. Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, gleiten in Bauch- und Rückenlage, einfacher Beinschlag, Rolle vorwärts vom Bassinrand, Fortbewegung bis 8m im Tiefwasser
D		Pinguin 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
E		Tintenfisch 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
F		Krokodil Voraussetzung: Schwimmtest Tintenfisch erfüllt. Ziel: 15m Crawl mit korrekter Seitenatmung, Brustschwimmtechniken mit Armen und Beine (Entenfüsse)
G		Eisbär Voraussetzung: Schwimmtest Krokodil erfüllt. Ziel: Vertiefung der Schwimmtechniken Crawl und Brust, Wendungen erlernen, Kernbewegung Delfin
H		Voraussetzung: Schwimmtest Eisbär erfüllt, Freude am Schwimmen. Ziel: Vertiefung und Verbesserung der Schwimmtechniken, Tauchen, Startsprünge, Tauchwendung

Anzahl Teilnehmer Kurse A-H: mindestens 6/ maximal 10 Kinder

Anzahl Teilnehmer Kurs ELKI: mindestens 5/ maximal 8 Erwachsene + 8 Kinder

Die Anmeldung erfolgt online via <https://shop.szzag.ch>