

splash it Hallenbad



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

Sommerintensivschwimmkurse 2019 für Kinder

(W31 täglich Mo,Di,Mi,Fr und Sa; W32 täglich MO bis Fr – am 1. August finden keine Kurse statt!)

Kurs		Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A1/ Krebsli		Mo-Fr	29.07.19	10x	09.45-10.15	Jacqueline Stettler	120.-
B1/ Seepferd		Mo-Fr	29.07.19	10x	10.20-10.50	Jacqueline Stettler	120.-
C1/ Frosch		Mo-Fr	29.07.19	10x	10.20-10.50	Jacqueline Stettler	120.-
D2/ Pinguin		Mo-Fr	29.07.19	10x	10.55-11.25	Jacqueline Stettler	120.-
E1/ Tintenfisch		Mo-Fr	29.07.19	10x	10.55-11.25	Jacqueline Stettler	120.-
F1/ Krokodil		Mo-Fr	29.07.19	10x	11.30-12.00	Jacqueline Stettler	120.-
G1/ Eisbär		Mo-Fr	29.07.19	10x	11.30-12.00	Jacqueline Stettler	120.-

Intensivkurs „Herbst“: W41+W42 / Anmeldung ab W37

Kurs Oktober: W43-50/ Anmeldung ab W39

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

Bei Fragen schicken Sie bitte eine E-Mail an kurse@szzag.ch oder rufen unter 032 686 55 66 an.

Allgemeine Info zum Sportzentrum finden Sie unter www.szzag.ch

Testinhalte Kinderschwimmkurse

Die Intensivschwimmkurse finden im Hallenbad statt. Das Testabzeichen ist im Kursgeld inbegriffen. Kinder ab Schulalter bezahlen jeweils zusätzlich den Hallenbadeintritt. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.szzag.ch).

A		Krebs Voraussetzung: für Kinder ab Kindergartenalter. Ziel: Die Kinder können sich ohne Eltern in der Gruppe aufhalten 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

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