

splash it Hallenbad



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







Kinderschwimmkurse „Frühling“ 2020 (Wochen 11-24)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A2/ Krebsli	Mo	09.03.20	12x	17.30	Claudia Affolter	180.-
A3/ Krebsli ab 6	Mi	11.03.20	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
A4/ Krebsli	Do	12.03.20	11x	16.00	Jacqueline Stettler	165.-
A5/ Krebsli	Fr	13.03.20	12x	16.00	Lisa van der Floe	180.-
A6/ Krebsli	Fr	13.03.20	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
A7/ Krebsli	Sa	14.03.20	12x	09.00	Claudia Affolter	180.-
B1/ Seepferd	Mo	09.03.20	12x	16.45	Claudia Affolter	180.-
B2/ Seepferd	Di	10.03.20	12x	16.00	Barbara Lerch	180.-
B3/ Seepferd	Do	12.03.20	11x	16.45	Claudia Affolter	165.-
B4/ Seepferd	Fr	13.03.20	12x	18.15	Jacqueline Stettler	180.-
B5/ Seepferd	Sa	14.03.20	12x	09.45	Claudia Affolter	180.-
C0/ Frosch	Mo	09.03.20	12x	16.00	Sybille Dornbierer	180.-
C1/ Frosch	Di	10.03.20	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
C2/ Frosch	Mi	11.03.20	12x	18.15	Jacqueline Stettler	180.-
C3/ Frosch	Do	12.03.20	11x	18.15	Jacqueline Stettler	165.-
C4/ Frosch	Fr	13.03.20	12x	16.45	Lisa van der Floe	180.-
C5/ Frosch	Sa	14.03.20	12x	10.30	Claudia Affolter	180.-
D1/ Pinguin	Mo	09.03.20	12x	16.00	Claudia Affolter	180.-
D2/ Pinguin	Di	10.03.20	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
D3/ Pinguin	Mi	11.03.20	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
D4/ Pinguin	Do	12.03.20	11x	16.00	Sybille Dornbierer	165.-
D5/ Pinguin	Do	12.03.20	11x	17.30	Jacqueline Stettler	165.-
D6/ Pinguin	Fr	13.03.20	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
E1/ Tintenfisch	Mo	09.03.20	12x	16.45	Sybille Dornbierer	180.-
E2/ Tintenfisch	Mi	11.03.20	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
E3/ Tintenfisch	Do	12.03.20	11x	16.45	Jacqueline Stettler	165.-
E4/ Tintenfisch	Fr	13.03.20	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
F1/ Krokodil	Mo	09.03.20	12x	17.30	Sybille Dornbierer	180.-
F2/ Krokodil	Di	10.03.20	12x	16.45	Barbara Lerch	180.-
F3/ Krokodil	Do	12.03.20	11x	17.30	Simone Stettler	165.-
F4/ Krokodil	Fr	13.03.20	12x	17.30	Lisa van der Floe	180.-
G1/ Eisbär	Di	10.03.20	12x	18.15	Jacqueline Stettler	180.-
G2/ Eisbär	Do	12.03.20	11x	18.15	Simone Stettler	165.-
I/ ELKI	Di	10.03.20	12x	17.30	Jacqueline Stettler	192.-

Intensivschwimmkurse „Sommer“: W31-32 Anmeldung ab W28

Wochenkurs „Spätsommer“: W33-47 ohne 40-43 Anmeldung ab W30

Kinder - Schwimmkurse

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

Anzahl Teilnehmer Kurse A-H: mindestens 4 maximal 8 Kinder

Anzahl Teilnehmer Kurs ELKI: mindestens 4/ maximal 6 Erwachsene + 6 Kinder

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