






# KINDERSCHWIMMKURSE Herbst 2022

Di 16. August bis 26. November 2022

Keine Kurse vom 3. - 23.10.2022 (Herbstferien) und 1.11.2022 (Allerheiligen)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
 A1/ Krebsli	Mo	22.08.22	11x	16.00	Claudia Affolter	165.-
A2/ Krebsli ab 6 J.	Di	16.08.22	11x	16.00	Joalyne Schlup	165.-
A3/ Krebsli	Do	18.08.22	12x	18.15	Jacqueline Stettler	180.-
A4/ Krebsli	Fr	19.08.22	12x	16.00	Nancy Cosi	180.-
A5/ Krebsli	Fr	19.08.22	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
A6/ Krebsli	Sa	20.08.22	12x	09.45	Eveline Uebersax	180.-
 B1/ Seepferd	Mo	22.08.22	11x	16.45	Claudia Affolter	165.-
B2/ Seepferd	Di	16.08.22	11x	18.15	Eveline Uebersax	165.-
B3/ Seepferd	Mi	17.08.22	12x	18.15	Jacqueline Stettler	180.-
B4/ Seepferd	Do	18.08.22	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
B5/ Seepferd	Fr	19.08.22	12x	18.15	Jacqueline Stettler	180.-
B6/ Seepferd	Sa	20.08.22	12x	10.30	Eveline Uebersax	180.-
 C1/ Frosch	Mo	22.08.22	11x	17.30	Claudia Affolter	165.-
C2/ Frosch	Di	16.08.22	11x	16.45	Eveline Uebersax	165.-
C3/ Frosch	Do	18.08.22	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
C4/ Frosch	Fr	19.08.22	12x	16.45	Nancy Cosi	180.-
C5/ Frosch	Sa	20.08.22	12x	11.15	Eveline Uebersax	180.-
 D1/ Pinguin	Mo	22.08.22	11x	16.00	Tanja von Gunten	165.-
D2/ Pinguin	Di	16.08.22	11x	16.45	Joalyne Schlup	165.-
D3/ Pinguin	Mi	17.08.22	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
D4/ Pinguin	Do	18.08.22	12x	16.00	Tanja von Gunten	180.-
D5/ Pinguin	Fr	19.08.22	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
 E1/ Tintenfisch	Mo	22.08.22	11x	16.45	Sybille Dornbierer	165.-
E2/ Tintenfisch	Di	16.08.22	11x	17.30	Eveline Uebersax	165.-
E3/ Tintenfisch	Do	18.08.22	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
E4/ Tintenfisch	Fr	19.08.22	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-

JIIHAAAA!!!



<b>F1/ Krokodil</b>	Mo	22.08.22	11x	17.30	Sybille Dornbierer	165.-
<b>F2/ Krokodil</b>	Mi	17.08.22	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
<b>F3/ Krokodil</b>	Do	18.08.22	12x	17.30	Simone Stettler	180.-
<b>F4/ Krokodil</b>	Fr	19.08.22	12x	17.30	Nancy Cosi	180.-
<b>G1/ Eisbär / H-Kurs</b>	Mi	17.08.22	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
<b>G2/ Eisbär</b>	Do	18.08.22	12x	18.15	Simone Stettler	180.-



**Kurs Herbst: KW33-44 (ohne 40-42).** Die Anmeldung erfolgt online via <https://shop.szzag.ch>  
Bei Fragen schicken Sie bitte eine **E-Mail an [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch)** oder rufen unter 032 686 55 66 an.

### 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](http://www.szzag.ch)).



**Voraussetzung:** für Kinder ab Kindergartenalter.  
Die Kinder können sich ohne Eltern in der Gruppe aufhalten  
**Ziel:** Wassergewöhnung, Sprung vom Bassinrand fusswärts mit untertauchen, Ausatmen unter Wasser, Schweben in Bauchlage



**Voraussetzung:** Schwimmtest Krebs erfüllt.  
**Ziel:** Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, aktives Gleiten in Bauch- und Rückenlage



**Voraussetzung:** Schwimmtest Seepferd erfüllt.  
**Ziel:** Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, gleiten in Bauch- und Rückenlage, einfacher Beinschlag, Rolle vorwärts vom Bassinrand, Fortbewegung bis 8m im Tiefwasser



**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



**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



**Voraussetzung:** Schwimmtest Tintenfisch erfüllt.  
**Ziel:** 15m Crawl mit korrekter Seitenatmung, Brustschwimmtechniken mit Armen und Beine



**Voraussetzung:** Schwimmtest Krokodil erfüllt.  
**Ziel:** Vertiefung der Schwimmtechniken Crawl und Brust, Wendungen erlernen, Kernbewegung Delfin



# JIIHAAAA!!!