

KINDERSCHWIMMKURSE WINTER 2022/23




Mo 28. November 2022 bis Sa 18. März 2023

Keine Kurse am: 24. Dezember 2022 / 2. - 7. Januar 2023 / 6. - 18. Februar 2023 (Schulferien)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A1/ Krebsli	Mo	28.11.22	12x	16.00	Eveline Uebersax	180.-
A2/ Krebsli	Di	29.11.22	12x	16.00	Joalyne Schlup	180.-
A3/ Krebsli	Mi	30.11.22	12x	16.45	Jasmin Stampfli	180.-
A4/ Krebsli	Do	01.12.22	12x	16.00	Claudia Affolter	180.-
A5/ Krebsli	Fr	02.12.22	12x	16.00	Monika Gauchat	180.-
A6/ Krebsli	Fr	02.12.22	12x	17.30	Monika Gauchat	180.-
A7/ Krebsli	Sa	03.12.22	11x	09.45	Eveline Uebersax	165.-
B1/ Seepferd	Mo	28.11.22	12x	16.45	Claudia Affolter	180.-
B2/ Seepferd	Di	29.11.22	12x	16.45	Joalyne Schlup	180.-
B3/ Seepferd	Mi	30.11.22	12x	17.30	Jasmin Stampfli	180.-
B4/ Seepferd	Do	01.12.22	12x	17.30	Claudia Affolter	180.-
B5/ Seepferd	Fr	02.12.22	12x	16.45	Nancy Cosi	180.-
B6/ Seepferd	Sa	03.12.22	11x	10.30	Eveline Uebersax	165.-
C1/ Frosch	Mo	28.11.22	12x	17.30	Eveline Uebersax	180.-
C2/ Frosch	Di	29.11.22	12x	17.30	Eveline Uebersax	180.-
C3/ Frosch	Do	01.12.22	12x	18.15	Claudia Affolter	180.-
C4/ Frosch	Sa	03.12.22	11x	11.15	Eveline Uebersax	165.-
D1/ Pinguin	Mo	28.11.22	12x	16.00	Claudia Affolter	180.-
D2/ Pinguin	Di	29.11.22	12x	16.00	Eveline Uebersax	180.-
D3/ Pinguin	Mi	30.11.22	12x	18.15	Jasmin Stampfli	180.-
D4/ Pinguin	Do	01.12.22	12x	16.45	Claudia Affolter	180.-
D5/ Pinguin	Fr	02.12.22	12x	16.00	Nancy Cosi	180.-



JIIHAAAA!!!

	E1/ Tintenfisch	Mo	28.11.22	12x	16.45	Eveline Uebersax	180.-
	E2/ Tintenfisch	Di	29.11.22	12x	16.45	Eveline Uebersax	180.-
	E3/ Tintenfisch	Fr	02.12.22	12x	16.45	Monika Gauchat	180.-
	F1/ Krokodil	Mo	28.11.22	12x	17.30	Claudia Affolter	180.-
	F2/ Krokodil	Do	01.12.22	12x	17.30	Simone Stettler	180.-
	F3/ Krokodil	Fr	02.12.22	12x	17.30	Nancy Cosi	180.-
	G1/ Eisbär	Di	29.11.22	12x	18.15	Eveline Uebersax	180.-
	G2/ Eisbär	Do	01.12.22	12x	18.15	Simone Stettler	180.-
	G3/ Eisbär	Fr	02.12.22	12x	18.15	Nancy Cosi	180.-

Kurs Frühling: KW12-24 (ohne 15 und 16) / Anmeldung ab KW7 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.

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).



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!!!