

KINDERSCHWIMMKURSE FRÜHLING 2023

Mo 20. März 2023 bis Sa 24. Juni 2023

Keine Kurse am: 8. April 2023 (Ostersamstag), Schulferien vom 7. - 22. April 2023, 18. Mai 2023 (Auffahrt), 29. Mai 2023 (Pfingstmontag), 8. Juni 2023 (Fronleichnam)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A1/ Krebsli	Mo	20.03.23	11x	16.00	Eveline Uebersax	165.-
A2/ Krebsli	Di	21.03.23	12x	16.00	Joalyne Schlup	180.-
A3/ Krebsli	Mi	22.03.23	12x	16.45	Jasmin Stampfli	180.-
A4/ Krebsli	Mi	22.03.23	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
A5/ Krebsli	Do	23.03.23	10x	16.00	Claudia Affolter	150.-
A6/ Krebsli	Fr	24.03.23	11x	16.00	Monika Gauchat	165.-
A7/ Krebsli	Fr	24.03.23	11x	16.45	Nancy Cosi	165.-
A8/ Krebsli	Fr	24.03.23	11x	17.30	Monika Gauchat	165.-
A9/ Krebsli	Sa	25.03.23	11x	09.45	Eveline Uebersax	165.-
B1/ Seepferd	Mo	20.03.23	11x	16.45	Claudia Affolter	165.-
B2/ Seepferd	Di	21.03.23	12x	16.45	Joalyne Schlup	180.-
B3/ Seepferd	Mi	22.03.23	12x	18.15	Jasmin Stampfli	180.-
B4/ Seepferd	Mi	22.03.23	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
B5/ Seepferd	Do	23.03.23	10x	17.30	Claudia Affolter	150.-
B6/ Seepferd	Sa	25.03.23	11x	10.30	Eveline Uebersax	165.-
C1/ Frosch	Mo	20.03.23	11x	17.30	Eveline Uebersax	165.-
C2/ Frosch	Di	21.03.23	12x	17.30	Eveline Uebersax	180.-
C3/ Frosch	Di	21.03.23	12x	18.15	Eveline Uebersax	180.-
C4/ Frosch	Do	23.03.23	10x	18.15	Claudia Affolter	150.-
C5/ Frosch	Sa	25.03.23	11x	11.15	Eveline Uebersax	165.-



JIIHAAAA!!!



D1/ Pinguin	Mo	20.03.23	11x	16.00	Claudia Affolter	165.-
D2/ Pinguin	Di	21.03.23	12x	16.00	Eveline Uebersax	180.-
D3/ Pinguin	Mi	22.03.23	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
D4/ Pinguin	Mi	22.03.23	12x	17.30	Jasmin Stampfli	180.-
D5/ Pinguin	Do	23.03.23	10x	16.45	Claudia Affolter	150.-
D6/ Pinguin	Fr	24.03.23	11x	16.00	Nancy Cosi	165.-



E1/ Tintenfisch	Mo	20.03.23	11x	16.45	Eveline Uebersax	165.-
E2/ Tintenfisch	Di	21.03.23	12x	16.45	Eveline Uebersax	180.-
E3/ Tintenfisch	Fr	24.03.23	11x	16.45	Monika Gauchat	165.-



F1/ Krokodil	Mo	20.03.23	11x	17.30	Claudia Affolter	165.-
F2/ Krokodil	Do	23.03.23	10x	17.30	Simone Stettler	150.-
F3/ Krokodil	Fr	24.03.23	11x	17.30	Nancy Cosi	165.-



G2/ Eisbär	Do	23.03.23	10x	18.15	Simone Stettler	150.-
G3/ Eisbär	Fr	24.03.23	11x	18.15	Nancy Cosi	165.-

Anmeldungen ab 24. Februar 2023 online via <https://shop.szzag.ch>.

Kurs Frühling: KW12-25 (ohne KW15/KW16).

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

JIIHAAAA!!!

Testinhalte Kinderschwimmkurse

Das Testabzeichen ist im Kursgeld inbegriffen. Kinder ab 6 Jahren 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!!!