

# splash it Hallenbad



Telefon 032 686 55 55 | Fax 032 686 55 56 | [www.szzag.ch](http://www.szzag.ch)

## Herbstintensivschwimmkurse 2017 für Kinder (W41 und 42, täglich MO-FR)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
Int A/ Krebsli 	Mo-Fr	9.10.17	10x	09.45-10.15	Jacqueline Stettler	120.-
Int B/ Seepferd 	Mo-Fr	9.10.17	10x	10.20-10.50	Jacqueline Stettler	120.-
Int C/ Frosch 	Mo-Fr	9.10.17	10x	10.20-10.50	Jacqueline Stettler	120.-
Int D/ Pinguin 	Mo-Fr	9.10.17	10x	10.55-11.25	Jacqueline Stettler	120.-
Int E/ Tintenfisch 	Mo-Fr	9.10.17	10x	10.55-11.25	Jacqueline Stettler	120.-
Int F/ Krokodil 	Mo-Fr	9.10.17	10x	11.30-12.00	Jacqueline Stettler	120.-
Int G/ Eisbär 	Mo-Fr	9.10.17	10x	11.30-12.00	Jacqueline Stettler	120.-

**Kurs Oktober:** W43-50/ Anmeldung ab W37 möglich

**Kurs Januar:** W2-9/ Anmeldung ab W48



### Anmeldung

Die Nachfrage nach Kursen ist grösser als das Angebot. Damit alle die gleichen Bedingungen vorfinden und wir alle gleich und korrekt behandeln können, akzeptieren wir nur schriftliche Anmeldungen per **Post** (Sportzentrum Zuchwil, Schwimmkurs, Amselweg 59, 4528 Zuchwil) per **E-Mail** ([kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch)) oder durch **Abgeben des Anmeldeformulars** an unserer Reception (Datum und Uhrzeit müssen vermerkt werden). Besten Dank!

Kurs/Kursnr. (z.B. Int. A1/Krebsli), \_\_\_\_\_ Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_ E-Mail-Adr.: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geb.-Datum: \_\_\_\_\_ hat Abzeichen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

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

<b>A</b>		<b>Krebs</b> 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>B</b>		<b>Seepferd</b> Voraussetzung: Schwimmtest Krebs erfüllt. Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, aktives Gleiten in Bauch- und Rückenlage
<b>C</b>		<b>Frosch</b> Voraussetzung: Schwimmtest Seepferd erfüllt. Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, gleiten in Bauch- und Rückenlage, einfacher Beinschlag, Rolle vorwärts vom Bassinrand, Fortbewegung bis 8m im Tiefwasser
<b>D</b>		<b>Pinguin</b> 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
<b>E</b>		<b>Tintenfisch</b> 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
<b>F</b>		<b>Krokodil</b> Voraussetzung: Schwimmtest Tintenfisch erfüllt. Ziel: 15m Crawl mit korrekter Seitenatmung, Brustschwimmtechniken mit Armen und Beine (Entenfüsse)
<b>G</b>		<b>Eisbär</b> 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**