

Kinderschwimmkurse

Schwimmbad Sissach

Sommerferienwoche 3-4 / 15.07. - 26.07.19

Kurstage: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag

Kurszeiten: 09.15-09.55 Uhr Kurs 3 Frosch Kurs 4 Pinguin
10.00-10.40 Uhr Kurs 2 Seepferd Kurs 4 Pinguin
10.45-11.25 Uhr Kurs 3 Frosch Kurs 5 Tintenfisch
11.30-12.10 Uhr Kurs 2 Seepferd Kurs 6/7 Krokodil/Eisbär
12.15-13.00 Uhr Kurs 8/9 Wal/Hecht (Schwimmstile festigen)
09.15-09.45 Uhr / 9.50-10.20 / 10.25-10.55 / 11.00-11.30
11.35-12.05 Uhr / 12.15-12.45 / 12.50-13.20 Kurs 1 Krebskurs
Zeitliche Änderungen möglich

Kurs 1 Krebs

Wassergewöhnung, Erlernen von Tauchen und Atmen, Schweben und Gleiten in Bauchlage

Kurs 2 Seepferd

Tauchen, Springen, Abstossen und Gleiten/Antreiben in Bauchlage sowie Schweben in Rückenlage

Kurs 3 Frosch

Abstossen und Gleiten in Rückenlage, 5-10m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage im Tiefwasser

Kurs 4 Pinguin

Koordination Beine/Arme/Atmung, Distanztauchen, Einführung in die Schwimmage Rückencrawl 10-15m im Tiefwasser

Kurs 5 Tintenfisch

Einführung Seitenatmung im Crawlschwimmen, Festigen der Schwimmage Rückencrawl, Köpfler, 15-25m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage im Tiefwasser

Kurs 6 Krokodil

Festigen der Schwimmage Crawl, Einführung ins Brustschwimmen

Kurs 7 Eisbär

Festigen der Schwimmage Brust, Tauchwende, WSC Wasser-Sicherheitscheck (50 Meter am Stück)

- Simone Hertenstein, Veronika Orasch und Denise Meier sind ausgebildete Fachpersonen
- Reservierte Schwimmbecken und kleine Gruppen garantieren eine intensive Betreuung
- Alle Teilnehmende erhalten bei Bestehen der Anforderungen ein Abzeichen, falls es nicht ganz reicht ein Belohnungsabzeichen.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden / Mindestalter 4 Jahre
- 8 Lektionen à 30-40 Minuten CHF 90.- exkl. Schwimmbadeintritt, Geschwister CHF 80.-

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und geht nach Eingang der eingesandten Anmeldungen oder Mail.

Kurs-Nr: _____ Wunschzeit: _____ Geburtsdatum: _____
Name: _____ Vorname: _____
Strasse: _____ PLZ/Ort: _____
Tel.: _____ Mobil: _____
E-Mail: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Zeitliche Änderungen sind möglich.

