



HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten.
- Am Karfreitag 7. April 2023 finden keine Kurse statt.
- Das Kursgeld ist während den ersten beiden Kurswochen an der Hallenbadkasse zu bezahlen.
- Abmeldungen sind bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Ansonsten wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 erhoben.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

AUSKUNFT & ANMELDUNG

Hallenbad AG Burgdorf
Sägegasse 15c, 3400 Burgdorf
+41 (0)34 422 94 14

info@hallenbad-burgdorf.ch
www.hallenbad-burgdorf.ch

 HallenbadBurgdorf

SCHWIMMEN ERWACHSENE

1. Quartal 2023: 23. Januar 2023 bis 21. April 2023

KURSBESCHRIEB:

KURSE FÜR EINSTEIGER (40 MINUTEN)

Unsere Einsteigerkurse richten sich an erwachsene Nichtschwimmer, welche noch keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Im Einsteigerkurs am Donnerstag um 19.00 Uhr erwerben die Kursteilnehmer die folgenden Basiskompetenzen im stehenden Wasser:

- Sich im Wasser fortbewegen und dabei atmen
- Durchs Wasser gleiten, Widerstand minimieren und eine optimale Wasserlage einnehmen

Der Kurs um 19.45 Uhr findet im Tiefwasser statt. Inhalte bilden das effiziente Antreiben mit Arme und Beine inkl. Atmung in diversen Schwimmstilen.

CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

In unseren Crawlkursen wird die korrekte Schwimmtechnik von Grund auf vermittelt. Voraussetzung für eine Teilnahme an einem dieser Kurse ist ein sicheres Fortbewegen im Tiefwasser.

CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

Die Trainingskurse richten sich an fortgeschrittene Schwimmer, welche die Crawltechnik bereits beherrschen und einige Längen am Stück Crawl schwimmen können. Der Fokus in diesen Kursen liegt auf einer Verbesserung der Crawltechnik sowie der Ausdauerfähigkeit im Wasser.

SCHWIMMEN ERWACHSENE:

KURSE FÜR EINSTEIGER (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
109a Einsteigerkurs	Do	26.01.23	13x	19.00	Gabi Kurz	214.50
109b Einsteigerkurs Plus	Do	26.01.23	13x	19.45	Gabi Kurz	214.50

CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
109c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	24.01.23	13x	19.30	M.Rothenberger	214.50
109d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	25.01.23	13x	20.20	Hohl/Rothenberger	214.50
109e Crawlkurs Fortg.	Fr	27.01.23	12x	12.15	Kym Marti	198.00

CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
109f Crawltraining	Di	24.01.23	13x	06.05	Martin Hohl	234.00
109g Crawltraining	Mi	25.01.23	13x	19.30	Hohl/Rothenberger	234.00