



#### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **nicht** enthalten und bei jeder Teilnahme zu bezahlen.
- 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

3. Quartal 2022: 15. August bis 4. November 2022

## 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 stehtiefen 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 Armen und Beinen 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
309a Einsteigerkurs	Do	18.08.22	12X	19.00	Gabi Kurz	198.00
309b Einsteigerkurs Plus	Do	18.08.22	12X	19.45	Gabi Kurz	198.00

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
309c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	16.08.22	12X	20.15	M.Rothenberger	198.00
309d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	17.08.22	12X	20.20	Hohl/Rothenberger	198.00
309e Crawlkurs Fortg.	Fr	19.08.22	12X	12.15	Martin Hohl	198.00

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
309f Crawltraining	Di	16.08.22	12X	06.05	Martin Hohl	216.00
309g Crawltraining	Mi	17.08.22	12X	19.30	Hohl/Rothenberger	216.00