



#### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten.
- 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

## SCHWIMMEN ERWACHSENE

3. Quartal 2023: 14. August 2023 bis 3. November 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 stehetiefen Wasser:

- Sich im Wasser fortbewegen und dabei atmen
- Durchs Wasser gleiten, Widerstand minimieren und eine optimale Wasserlage einnehmen
- 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  | 17.08.23 | 12x    | 19.00 | Gabi Kurz | 198.00 |

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

| KURS                           | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG           | KOSTEN |
|--------------------------------|-----|----------|--------|-------|-------------------|--------|
| 309b Crawlkurs Einst. & Fortg. | Di  | 15.08.23 | 12x    | 19.30 | M.Rothenberger    | 198.00 |
| 309c Crawlkurs Einst. & Fortg. | Mi  | 16.08.23 | 12x    | 20.20 | Hohl/Rothenberger | 198.00 |
| 309d Crawlkurs Fortg.          | Fr  | 18.08.23 | 12x    | 12.15 | Kym Marti         | 198.00 |

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

| KURS               | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG           | KOSTEN |
|--------------------|-----|----------|--------|-------|-------------------|--------|
| 309e Crawltraining | Di  | 15.08.23 | 12x    | 06.05 | Martin Hohl       | 216.00 |
| 309f Crawltraining | Mi  | 16.08.23 | 12x    | 19.30 | Hohl/Rothenberger | 216.00 |