



#### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis nicht enthalten.
- Das Kursgeld ist während den ersten beiden Kurswochen an der Hallenbadkasse zu bezahlen.
- Vom 25.12.2022 bis 08.01.2023 finden keine Kurse statt.
- 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

4. Quartal 2022: 07. November 2022 bis 21. Januar 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 stehiefen 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
409a Einsteigerkurs	Do	10.11.22	9x	19.00	Gabi Kurz	148.50
409b Einsteigerkurs Plus	Do	10.11.22	9x	19.45	Gabi Kurz	148.50

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	08.11.22	9x	20.15	M. Rothenberger	148.50
409d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	09.11.22	9x	20.20	Hohl/Rothenberger	148.50
409e Crawlkurs Fortg.	Fr	11.11.22	9x	12.15	Kym Marti	148.50

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409f Crawltraining	Di	08.11.22	9x	06.05	Martin Hohl	162.00
409g Crawltraining	Mi	09.11.22	9x	19.30	Hohl/Rothenberger	162.00