

## NEU AB Q3/2025 IM ANGEBOT

Dienstag 20.30 Uhr – Crawlkurs Einsteiger & Fortgeschritten 40 min

Donnerstag 19.30 Uhr – Crawlkurs Einsteiger & Fortgeschritten 40 min

### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten und bei jedem Besuch separat 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.
- Kursdurchführung ab jeweils 5 fixen Anmeldungen. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursstart, wird bis spätestens eine Woche vor Quartalsbeginn über eine Kursabsage informiert.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

### AUSKUNFT & ANMELDUNG

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

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

 HallenbadBurgdorf

**Hallen**  
**Ba**d BURGDORF  
SPORT & WELLNESS

**Hallen**  
**Ba**d BURGDORF  
SPORT & WELLNESS



## SCHWIMMEN ERWACHSENE

3. Quartal 2025: 11. August 2025 bis 01. November 2025

## KURSBESCHRIEB:

### KURSE FÜR EINSTEIGER (40 MINUTEN)

Unsere **Einsteigerkurse** richten sich an erwachsene Nichtschwimmer, welche noch keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Im Einsteigerkurs 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
- Inhalte bilden das effiziente Antreiben mit Armen und Beinen inkl. Atmung in diversen Schwimmstilen.
- Kurs 1: keine Schwimmkenntnisse vorhanden
- Kurs 2: ein Quartalkurs bereits besucht

### 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
309b Einsteigerkurs 1	Do	14.08.25	12x	19.00	Silvia Hohl	198.00

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
309c Crawlkurs Fortg.	Di	12.08.25	12x	19.40	M.Rothenberger	198.00
309c* Crawlkurs Einst.	Di	12.08.25	12x	19.40	Fabienne Hügli	198.0
<b>NEU</b> 309d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	12.08.25	12x	20.30	Fabienne Hügli	198.00
309i Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	13.08.25	12x	18.50	M.Rothenberger	198.00
309e* Crawlkurs Fortg.	Mi	13.08.25	12x	20.20	Martin Hohl	198.00
<b>NEU</b> 309j Crawlkurs Einst. & Fortg.	Do	14.08.25	12x	19.30	Fabienne Hügli	198.00
309f Crawlkurs Fortg.	Fr	15.08.25	12x	12.15	Kym Marti	198.00
309g* Crawlkurs Einst.	Mo	11.08.25	12x	06.05	Beatrice Nussli	198.00

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
309g Crawltraining	Mo	11.08.25	12x	06.05	Martin Hohl	216.00
309h Crawltraining (16 TN)	Mi	13.08.25	12x	19.30	Hohl/Rothenberger	216.00

*max. 8. Teilnehmende pro Kurs, sofern nicht anders angegeben*