

## AUCH IM Q1/2026 ERNEUT IM ANGEBOT

|            |   |
|------------|---|
| Montag     | 19.30 Uhr – Einsteiger Schwimmen 2 Erwachsene 40 min      |
| Dienstag   | 20.30 Uhr – Crawlkurs Einsteiger & Fortgeschritten 40 min |
| Donnerstag | 19.30 Uhr – Crawlkurs Einsteiger & Fortgeschritten 40 min |

### HINWEISE

- Keine Kurse am Karfreitag (03.04.2026) und am Ostermontag (06.04.2026).
- 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.
- Ferner ist unsere Haus- und Badeordnung einzuhalten.

### 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

1. Quartal 2026: 26. Januar 2026 bis 17. April 2026

## 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 |
|-----------------------|-----|----------|--------|-------|----------------|--------|
| 109a Einsteigerkurs 2 | Mo  | 26.01.26 | 11x    | 19.30 | Fabienne Hügli | 181.50 |
| 109b Einsteigerkurs 1 | Do  | 29.01.26 | 12x    | 19.00 | Silvia Hohl    | 198.00 |

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

| KURS                           | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG          | KOSTEN |
|--------------------------------|-----|----------|--------|-------|------------------|--------|
| 109g* Crawlkurs Einst.         | Mo  | 26.01.26 | 11x    | 06.05 | Beatrice Nussli  | 181.50 |
| 109c Crawlkurs Fortg.          | Di  | 27.01.26 | 12x    | 19.40 | M.Rothenberger   | 198.00 |
| 109c* Crawlkurs Einst.         | Di  | 27.01.26 | 12x    | 19.40 | Fabienne Hügli   | 198.00 |
| 109d Crawlkurs Einst. & Fortg. | Di  | 27.01.26 | 12x    | 20.30 | Fabienne Hügli   | 198.00 |
| 109i Crawlkurs Einst. & Fortg. | Mi  | 28.01.26 | 12x    | 18.50 | M.Rothenberger   | 198.00 |
| 109e Crawlkurs Einst.          | Mi  | 28.01.26 | 12x    | 20.20 | M.Rothenberger   | 198.00 |
| 109e* Crawlkurs Fortg.         | Mi  | 28.01.26 | 12x    | 20.20 | Martin Hohl      | 198.00 |
| 109j Crawlkurs Einst. & Fortg. | Do  | 29.01.26 | 12x    | 19.30 | Fabienne Hügli   | 198.00 |
| 109f Crawlkurs Fortg.          | Fr  | 30.01.26 | 11x    | 12.15 | Michelle Lavoyer | 181.50 |

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

| KURS                       | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG           | KOSTEN |
|----------------------------|-----|----------|--------|-------|-------------------|--------|
| 109g Crawltraining         | Mo  | 26.01.26 | 11x    | 06.05 | Martin Hohl       | 198.00 |
| 109h Crawltraining (16 TN) | Mi  | 28.01.26 | 12x    | 19.30 | Hohl/Rothenberger | 216.00 |

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