



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.
- An Auffahrt, 26. Mai, am Pfingstmontag, 6. Juni sowie an der Solätte, 27. Juni 2022 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

2. Quartal 2020: 20. April bis 5. Juli 2020

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
209a Einsteigerkurs	Do	21.04.22	11X	19.00	Gabi Kurz	165.00
209b Einsteigerkurs Plus	Do	21.04.22	11X	19.45	Gabi Kurz	165.00

CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
209c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	19.04.22	12X	20.15	M.Rothenberger	180.00
209d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	20.04.22	12X	20.20	Hohl/Rothenberger	180.00
209e Crawlkurs Fortg.	Fr	22.04.22	12X	12.15	Kym Marti	180.00

CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
209f Crawltraining	Di	19.04.22	12X	06.05	Martin Hohl	192.00
209g Crawltraining	Mi	20.04.22	12X	19.30	Hohl/Rothenberger	192.00