



HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten und bei jedem Besuch separat zu bezahlen.
- An Auffahrt, 29.05, Pfingstmontag, 09.06. und an der Solatte, 30.06. finden keine Kurse statt.
- 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

SCHWIMMEN ERWACHSENE

2. Quartal 2025: 22. April 2025 bis 04. Juli 2025

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.

Der Kurs Einsteigerkurs PLUS um 19.45 Uhr bildet die Fortsetzung des vorangehenden Einsteigerkurses. Die Antriebskompetenzen werden ebenfalls im Tiefwasser weiter erworben und gefestigt.

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	24.04.25	10x	19.00	Silvia Hohl	165.00
209b Einsteigerkurs PLUS	Do	24.04.25	10x	19.45	Silvia Hohl	165.00

CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
209c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	22.04.25	11x	19.30	M.Rothenberger	181.50
209d Crawlkurs Einst.	Di	22.04.25	11x	19.30	Fabien Hügli	181.50
209i Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	23.04.25	11x	18.50	M.Rothenberger	181.50
209e Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	23.04.25	11x	20.20	Hohl/Rothenberger	181.50
209f Crawlkurs Fortg.	Fr	25.04.25	11x	12.15	Kym Marti	181.50
209g* Crawlkurs Einst.	Mo	28.04.25	8x	06.05	Beatrice Nussli	132.00

CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
209g Crawltraining	Mo	28.04.25	8x	06.05	Martin Hohl	144.00
209h Crawltraining	Mi	23.04.25	11x	19.30	Hohl/Rothenberger	198.00