HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten.
- 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.
- 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

Hallen Bad BURGDORF
SPORT & WELLNESS

Hallen Bad BURGDORF
SPORT & WELLNESS

SCHWIMMEN ERWACHSENE

4. Quartal 2023: 6. November 2023 bis 19. Januar 2024

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
- 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
409a Einsteigerkurs	Do	09.11.23	9x	19.00	Gabi Kurz	148.50

CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409b Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	07.11.23	9x	19.30	M.Rothenberger	148.50
409c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	08.11.23	9x	20.20	Hohl/Rothenberger	148.50
409d Crawlkurs Fortg.	Fr	10.11.23	9x	12.15	Kym Marti	148.50

CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409e Crawltraining	Mo	06.11.23	9x	06.05	Martin Hohl	162.00
409f Crawltraining	Mi	08.11.23	9x	19.30	Hohl/Rothenberger	162.00