

NEU AB Q4/2025 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 während den Weihnachtsferien (24.12.2025 – 04.01.2026).
- 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.

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 2025: 03. November 2025 bis 24. Januar 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
409a Einsteigerkurs 2	Mo	03.11.25	11x	19.30	Fabienne Hügli	181.50
409b Einsteigerkurs 1	Do	06.11.25	10x	19.00	Silvia Hohl	165.00

CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409c Crawlkurs Fortg.	Di	04.11.25	11x	19.40	M.Rothenberger	181.50
409c* Crawlkurs Einst.	Di	04.11.25	11x	19.40	Fabienne Hügli	181.50
409d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	04.11.25	11x	20.30	Fabienne Hügli	181.50
409i Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	05.11.25	10x	18.50	M.Rothenberger	165.00
409e Crawlkurs Einst.	Mi	05.11.25	10x	20.20	M.Rothenberger	165.00
409e* Crawlkurs Fortg.	Mi	05.11.25	10x	20.20	Martin Hohl	165.00
409j Crawlkurs Einst. & Fortg.	Do	06.11.25	10x	19.30	Fabienne Hügli	165.00
409f Crawlkurs Fortg.	Fr	07.11.25	10x	12.15	Kym Marti	165.00
409g* Crawlkurs Einst.	Mo	03.11.25	11x	06.05	Beatrice Nussli	181.50

CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409g Crawltraining	Mo	03.11.25	11x	06.05	Martin Hohl	198.00
409h Crawltraining (16 TN)	Mi	05.11.25	10x	19.30	Hohl/Rothenberger	180.00

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