



#### 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.
- 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

3. Quartal 2021: 16. August bis 29. Oktober 2021

## 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

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
309a Einsteigerkurs	Do	19.08.21	11x	19.00	Gabi Kurz	165.00
309b Einsteigerkurs Plus	Do	19.08.21	11x	19.45	Gabi Kurz	165.00

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
309c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	17.08.21	11x	20.15	Hohl/Rothenberger	165.00
309d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	18.08.21	11x	20.20	Hohl/Rothenberger	165.00
309e Crawlkurs Fortg.	Fr	20.08.21	11x	12.15	Kym Marti	165.00

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
309f Crawltraining	Di	17.08.21	11x	06.05	Martin Hohl	176.00
309g Crawltraining	Mi	18.08.21	11x	19.30	Hohl/Rothenberger	176.00