



#### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis nicht enthalten.
- Das Kursgeld ist während den ersten beiden Kurswochen an der Hallenbadkasse zu bezahlen.
- Vom 21.12.2020 bis 3.1.2021 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

4. Quartal 2020: 2. November 2020 bis 24. Januar 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 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 Arme und Beine 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	5.11.20	10X	19.00	Gabi Kurz	150.00
409b Einsteigerkurs Plus	Do	5.11.20	10X	19.45	Gabi Kurz	150.00

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	3.11.20	10X	20.15	Hohl/Rothenberger	150.00
409d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	4.11.20	10X	20.20	Hohl/Rothenberger	150.00
409e Crawlkurs Fortg.	Fr	6.11.20	10X	12.15	Kym Marti	150.00

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
409f Crawltraining	Di	3.11.20	10X	06.05	Martin Hohl	160.00
409g Crawltraining	Mi	4.11.20	10X	19.30	Hohl/Rothenberger	160.00