



#### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten und bei jedem Besuch separat zu bezahlen.
- Am Karfreitag, 18.04.2025 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

1. Quartal 2025: 27. Januar 2025 bis 17. April 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 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.

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
109a Einsteigerkurs	Do	30.01.25	12x	19.00	Silvia Hohl	198.00
109b Einsteigerkurs PLUS	Do	30.01.25	12x	19.45	Silvia Hohl	198.00

### CRAWL TECHNIKKURSE (40 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
109c Crawlkurs Einst. & Fortg.	Di	28.01.25	12x	19.30	M.Rothenberger	198.00
109d Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	29.01.25	12x	18.50	M.Rothenberger	198.00
109e Crawlkurs Einst. & Fortg.	Mi	29.01.25	12x	20.20	Hohl/Rothenberger	198.00
109f Crawlkurs Fortg.	Fr	31.01.25	11x	12.15	Kym Marti	181.50

### CRAWL TRAININGSKURSE (50 MINUTEN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
109g Crawltraining	Mo	27.01.25	12x	06.05	Martin Hohl	216.00
109h Crawltraining	Mi	29.01.25	12x	19.30	Hohl/Rothenberger	216.00