Sportzentrum Zuchwil

HERBSTSCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Montag, 9. Oktober - Freitag, 13. Oktober 2023

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A1/ Krebsli & Seepferd	Mo-Fr	09.10.23	10x	09.45-10.15 13.00-13.30	Sybille Dornbierer	180.-
C1/ Frosch	Mo-Fr	09.10.23	10x	10.20-10.50 13.35-14.05	Sybille Dornbierer	180.-
D1/ Pinguin & Tintenfisch	Mo-Fr	09.10.23	10x	10.55-11.25 14.10-14.40	Sybille Dornbierer	180.-
F1/ Krokodil & Eisbär	Mo-Fr	09.10.23	10x	11.30-12.00 14.45-15.15	Sybille Dornbierer	180.-

Montag, 16. Oktober - Freitag, 20. Oktober 2023

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
A2/ Krebsli & Seepferd	Mo-Fr	16.10.23	10x	09.45-10.15 13.00-13.30	Claudia Affolter	180.-
C2/ Frosch	Mo-Fr	16.10.23	10x	10.20-10.50 13.35-14.05	Claudia Affolter	180.-
D2/ Pinguin & Tintenfisch	Mo-Fr	16.10.23	10x	10.55-11.25 14.10-14.40	Claudia Affolter	180.-
F2/ Krokodil & Eisbär	Mo-Fr	16.10.23	10x	11.30-12.00 14.45-15.15	Claudia Affolter	180.-

Die Kurspreise verstehen sich exkl. Eintritt

Die Anmeldung erfolgt online via **https://shop.szzag.ch**
Bei Fragen schicken Sie bitte eine **E-Mail an kurse@szzag.ch** oder rufen unter 032 686 55 66 an.

JIIIHAAAA!!!

Sportzentrum Zuchwil

Testinhalte Kinderschwimmkurse

Die Intensivschwimmkurse finden im Hallenbad statt. Das Testabzeichen ist im Kursgeld inbegriffen. Kinder ab Schulalter bezahlen jeweils zusätzlich den Hallenbadeintritt. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.szzag.ch).

Voraussetzung: für Kinder ab Kindergartenalter.
Ziel: Die Kinder können sich ohne Eltern in der Gruppe aufhalten
Wassergewöhnung, Sprung vom Bassinrand fusswärts mit untertauchen, Ausatmen unter Wasser, Schweben in Bauchlage

Voraussetzung: Schwimmtest Krebs erfüllt.
Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, aktives Gleiten in Bauch-und Rückenlage

Voraussetzung: Schwimmtest Seepferd erfüllt.
Ziel: Vertiefte Wassergewöhnung, Atemtechnik, gleiten in Bauch- und Rückenlage, einfacher Beinschlag, Rolle vorwärts vom Bassinrand, Fortbewegung bis 8m im Tiefwasser

Voraussetzung: Schwimmtest Frosch erfüllt.
Ziel: Atemübungen mit seitlichem Einatmen (Crawl), Fortbewegung in Bauchlage mit Wechselbeinschlag und Armantrieb im Tiefwasser, Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag und Armantrieb 15-25m im Tiefwasser

Voraussetzung: Schwimmtest Pinguin erfüllt.
Ziel: 15m Wechselbeinschlag mit je zwei Drehungen von Bauch in Rückenlage und umgekehrt in Tiefwasser, 25m Wechselbeinschlag und Wechselarmzug von Bauchlage in Rückenlage drehen mit Seitenatmung in Bauchlage, Köpfler, Einführung Brustarmzug

Voraussetzung: Schwimmtest Tintenfisch erfüllt.
Ziel: 15m Crawl mit korrekter Seitenatmung, Brustschwimmtechniken mit Armen und Beine (Entenfüsse)

Voraussetzung: Schwimmtest Krokodil erfüllt.
Ziel: Vertiefung der Schwimmtechniken Crawl und Brust, Wendungen **erlernen, Kernbewegung Delfin**

JIIIHAAAA!!!