

# KINDERSCHWIMMKURSE FRÜHLING 2023





Mo 20. März 2023 bis Sa 24. Juni 2023

Keine Kurse am: 8. April 2023 (Ostersamstag), Schulferien vom 7. - 22. April 2023, 18. Mai 2023 (Auffahrt), 29. Mai 2023 (Pfingstmontag), 8. Juni 2023 (Fronleichnam)

Kurs	Tag	Start	Anzahl	Zeit	Leitung	Kosten
<b>A1/ Krebsli</b>	Mo	20.03.23	11x	16.00	Eveline Uebersax	165.-
<b>A2/ Krebsli</b>	Di	21.03.23	12x	16.00	Joalyne Schlup	180.-
<b>A3/ Krebsli</b>	Mi	22.03.23	12x	16.45	Jasmin Stampfli	180.-
<b>A4/ Krebsli</b>	Mi	22.03.23	12x	16.00	Jacqueline Stettler	180.-
<b>A5/ Krebsli</b>	Do	23.03.23	10x	16.00	Claudia Affolter	150.-
<b>A6/ Krebsli</b>	Fr	24.03.23	11x	16.00	Monika Gauchat	165.-
<b>A7/ Krebsli</b>	Fr	24.03.23	11x	16.45	Nancy Cosi	165.-
<b>A8/ Krebsli</b>	Fr	24.03.23	11x	17.30	Monika Gauchat	165.-
<b>A9/ Krebsli</b>	Sa	25.03.23	11x	09.45	Eveline Uebersax	165.-
<b>B1/ Seepferd</b>	Mo	20.03.23	11x	16.45	Claudia Affolter	165.-
<b>B2/ Seepferd</b>	Di	21.03.23	12x	16.45	Joalyne Schlup	180.-
<b>B3/ Seepferd</b>	Mi	22.03.23	12x	18.15	Jasmin Stampfli	180.-
<b>B4/ Seepferd</b>	Mi	22.03.23	12x	17.30	Jacqueline Stettler	180.-
<b>B5/ Seepferd</b>	Do	23.03.23	10x	17.30	Claudia Affolter	150.-
<b>B6/ Seepferd</b>	Sa	25.03.23	11x	10.30	Eveline Uebersax	165.-
<b>C1/ Frosch</b>	Mo	20.03.23	11x	17.30	Eveline Uebersax	165.-
<b>C2/ Frosch</b>	Di	21.03.23	12x	17.30	Eveline Uebersax	180.-
<b>C3/ Frosch</b>	Di	21.03.23	12x	18.15	Eveline Uebersax	180.-
<b>C4/ Frosch</b>	Do	23.03.23	10x	18.15	Claudia Affolter	150.-
<b>C5/ Frosch</b>	Sa	25.03.23	11x	11.15	Eveline Uebersax	165.-



# JIIHAAAA!!!

	D1/ Pinguin	Mo	20.03.23	11x	16.00	Claudia Affolter	165.-
	D2/ Pinguin	Di	21.03.23	12x	16.00	Eveline Uebersax	180.-
	D3/ Pinguin	Mi	22.03.23	12x	16.45	Jacqueline Stettler	180.-
	D4/ Pinguin	Mi	22.03.23	12x	17.30	Jasmin Stampfli	180.-
	D5/ Pinguin	Do	23.03.23	10x	16.45	Claudia Affolter	150.-
	D6/ Pinguin	Fr	24.03.23	11x	16.00	Nancy Cosi	165.-
	E1/ Tintenfisch	Mo	20.03.23	11x	16.45	Eveline Uebersax	165.-
	E2/ Tintenfisch	Di	21.03.23	12x	16.45	Eveline Uebersax	180.-
	E3/ Tintenfisch	Fr	24.03.23	11x	16.45	Monika Gauchat	165.-
	F1/ Krokodil	Mo	20.03.23	11x	17.30	Claudia Affolter	165.-
	F2/ Krokodil	Do	23.03.23	10x	17.30	Simone Stettler	150.-
	F3/ Krokodil	Fr	24.03.23	11x	17.30	Nancy Cosi	165.-
	G2/ Eisbär	Do	23.03.23	10x	18.15	Simone Stettler	150.-
	G3/ Eisbär	Fr	24.03.23	11x	18.15	Nancy Cosi	165.-

**Anmeldungen ab 24. Februar 2023** online via <https://shop.szzag.ch>.

Kurs Frühling: KW12-25 (ohne KW15/KW16).

Bei Fragen senden Sie bitte eine E-Mail an [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch) oder rufen unter 032 686 55 66 an.



JIIHAAAA!!!

## Testinhalte Kinderschwimmkurse

Das Testabzeichen ist im Kursgeld inbegriffen. Kinder ab 6 Jahren bezahlen jeweils zusätzlich den Hallenbadeintritt. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen ([www.szzag.ch](http://www.szzag.ch)).



**Voraussetzung:** für Kinder ab Kindergartenalter.  
Die Kinder können sich ohne Eltern in der Gruppe aufhalten  
**Ziel:** 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



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

JIIHAAAA!!!