

# Schwimmen Sommerkurs 2023



Hallenbad Weggis, jeweils am Freitagnachmittag.

Die Kurse werden von Kamila Dvorak, Brigitte Bähler und Christina Schilliger geleitet.

Im Kurs lernen die Kinder zuerst alle Grundlagen für's Kraulschwimmen, erst später wird das koordinativ schwierigere Brustschwimmen mit ausatmen unter Wasser beigebracht.

**Kurs A Wassergewöhnung oder Krebs (Abz.1) bei Kamila: 14:25 - 14:55**

Beinhaltet: Kurs für sehr ängstliche oder noch sehr kleine Kinder

Beinhaltet: Taucherli, Sprudelbad, Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung

**Kurs A1 Krebs (Abz.1) bei Christina: 14:25 - 14:55**

Beinhaltet: Taucherli, Sprudelbad, Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung

**Kurs B Seepferd (Abz.2) bei Kamila: 15:00 - 15:30**

Beinhaltet: Seerose, Luftpumpe, Fischauge, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung ins Tiefe

**Kurs B1 Seepferd (Abz.2) bei Christina: 15:00 - 15:30**

Beinhaltet: Seerose, Luftpumpe, Fischauge, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung ins Tiefe

**Kurs C Seepferd (Abz.1) bei Brigitte: 15:35 - 16:05**

Beinhaltet: Seerose, Luftpumpe, Fischauge, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung ins Tiefe

**Kurs C1 Frosch (Abz.2) bei Christina: 15:35 - 16:05**

Beinhaltet: Motorboot, Rückenpfeil, Seehund auf dem Rücken und auf dem Bauch, Purzelbaum

**Kurs D Frosch (Abz.3) bei Brigitte: 16:10 - 16:50**

Beinhaltet: Motorboot, Rückenpfeil, Seehund auf dem Rücken und auf dem Bauch, Purzelbaum

**Kurs D1 Pinguin (Abz.4) oder Tintenfisch (Abz.5) bei Christina: 16:10 - 16:50**

Beinhaltet: Rückenkrault, Eisbärschwimmen, Tunneltauchen, Superman, Handstand

Beinhaltet: Köpfler, Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkrault

**Kurs E Pinguin (Abz.4) oder Tintenfisch bei Brigitte: 16:55 - 17:35**

Beinhaltet: Rückenkrault, Eisbärschwimmen, Tunneltauchen, Superman, Handstand

Beinhaltet: Köpfler, Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkrault

**Kurs E1 Tintenfisch oder (Abz.5) oder Krokodil (Abz.6) bei Christina: 16:55 - 17:35**

Beinhaltet: Köpfler, Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkrault

Beinhaltet: Krault, Scheibenwischer, Krault-Brust-Mix, Wasserstampfen, Entenfüsse

**Kurs F Krokodil (Abz.6) oder Eisbär bei Brigitte: 17:40 - 18:20**

Beinhaltet: Krault, Scheibenwischer, Krault-Brust-Mix, Wasserstampfen, Entenfüsse

Beinhaltet: Tauchwende, Delfinwelle, Brust, Wasser-Sicherheits-Check WSC

**Kurs F1 Schwimmer - Schwimmtest Wal oder Hecht bei Christina: 17:40- 18:20**

Beinhaltet: Krault, Rückenkrault, Brust - Übungen nach den Schwimmtests

Kursinhalt ausgerichtet auf die Teilnehmer ([auf Anfrage auch Kurs 7 möglich](#))

Angaben zu den Grundlagen Abzeichen:

<https://old.swimsports.ch/pdf/de/Grundlagentests.pdf>

Angaben zu den Schwimmtests:

[https://www.swimsports.ch/sites/default/files/2021-10/TU\\_Schwimmen\\_1-8\\_D.pdf](https://www.swimsports.ch/sites/default/files/2021-10/TU_Schwimmen_1-8_D.pdf)

Die Kurse finden an folgenden Freitagen statt:

28.4. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 9.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7.

Die Kursgebühren der Kurse mit Lektionsdauer 30 Min. betragen Fr. 150.-

Die Kursgebühren der Kurse mit Lektionsdauer 40 Min. betragen Fr. 200.-

Weil ein Teil des Hallenbades für uns reserviert ist, zahlen auch Kinder unter 6 Jahren Eintritt.

Bitte melden Sie Ihr Kind so rasch wie möglich an. Kursplätze sind beliebt, aber begrenzt.

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers, der Teilnehmerin.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Bestätigung per E-Mail.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

Christina Schilliger

Anmeldung an:

Christina Schilliger

Seemattli 10

6404 Greppen

Mobile: 079 337 77 97

E-Mail: [christina.schilliger@gmail.com](mailto:christina.schilliger@gmail.com) Webseite: [www.christinaschilliger.ch](http://www.christinaschilliger.ch)