

SCHWIMMKURSE im Hallenbad Kilchberg

Herbstsemester 2010



Kurs	Kurs - Nr.	Tag	Zeit	Leitung	Daten (Anzahl Lektionen)	Preis (ohne Eintritt)
EL - KI 1 (ab 3 Jahren)	DI EL 1	Dienstag	15.00 - 15.30	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
EL - KI 1	SA EL 1	Samstag	09.00 - 09.30	YU	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
EL - KI 2 (ab ca. 4 Jahren)	FR EL 2	Freitag	14.00 - 14.30	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
EL - KI 2	SA EL 2.1	Samstag	09.35 - 10.05	YU	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
EL - KI 2	SA EL 2.2	Samstag	10.10 - 10.40	YU	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder A (ab ca. 5 Jahren)	DI A	Dienstag	15.35 - 16.05	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder A	FR A1	Freitag	14.35 - 15.05	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder A	FR A2	Freitag	15.10 - 15.40	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder A	SA A	Samstag	10.45 - 11.15	YU	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder A+	SA A+/1	Samstag	11.20 - 11.50	YU	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder A+	SA A+/2	Samstag	11.55 - 12.25	YU	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder B (ca. 5 - 7 Jahre)	DI B	Dienstag	16.10 - 16.40	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder B	FR B	Freitag	15.45 - 16.15	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder B	SA B1	Samstag	11.30 - 12.00	MR	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder B	SA B2	Samstag	12.05 - 12.35	MR	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder B+ (ca. 6 - 7 Jahre)	DI B+	Dienstag	16.45 - 17.15	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder B+	FR B+	Freitag	16.20 - 16.50	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder B+	SA B+	Samstag	09.45 - 10.15	MR	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder C (ca. 6 - 8 Jahre)	DI C	Dienstag	17.20 - 17.50	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder C	FR C	Freitag	16.55 - 17.25	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder C	SA C	Samstag	10.20 - 10.50	MR	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--
Kinder C+/Kindercrawlkurs	DI C+	Dienstag	17.55 - 18:25	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder C+	FR C+	Freitag	17.30 - 18.00	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Kinder C+	SA C+	Samstag	10.55 - 11:25	MR	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--

Crawlkurse für**Erwachsene:**

Crawltechnik 1	DI CT1	Dienstag	18.30 - 19.10	MR	7.9.2010 - 30.11.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Crawltechnik 2	FR CT2	Freitag	18.15 - 18.55	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Crawltraining Triathlon	FR CT	Freitag	19.00 - 20.00	MR	10.9.2010 - 3.12.2010 (10 Lektionen)	Fr. 200.--
Crawltechnik 1	SA CT1	Samstag	09:00 - 09:40	MR	4.9.2010 - 11.12.2010 (9 Lektionen)	Fr. 180.--

- Teilnehmerzahl:** Mindestens 6 max. 10 TeilnehmerInnen pro Kurs, **Berücksichtigung nach Reihenfolge des Eingangs.**
- Aufsicht:** Das Kind muss während der ganzen Lektion beaufsichtigt werden und steht unter der Verantwortung der Begleitperson. **Versicherung ist Sache des Teilnehmers.**
- Leiterteam:** Monika Rossi (MR) und Yvonne Uhr (YU), Schwimmlehrerinnen
- Einstufung:** Wenn Sie bereits einen Schwimmkurs besuchen, besprechen Sie die Neueinstufung bitte mit ihrer gegenwärtigen Leiterin.
- Auskunft Kurse:** Monika Rossi, Tel. 078 / 892 89 85 oder Mail: monirossi@bluewin.ch.
- Anmeldung:** Die Anmeldung **ist verbindlich und muss schriftlich** mit beiliegendem Talon oder per Email erfolgen. Bei Anmeldung per Email bitte vollständige Adresse, Telefon- und Kursnummer angeben. Sobald alle Kurse belegt sind, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit den Detailangaben (detaillierten Kursdaten etc.).

Kurse	Voraussetzungen	Inhalte/Ziele
EL - KI 1	Ab 3 Jahren	Wassergewöhnung, flache Wasserlage, Ausatmen ins Wasser, Springen, Spiel
EL - KI 2	Ab ca. 4 Jahren	Wassergewöhnung, flache Wasserlage, Ausatmen ins Wasser, gleiten, springen, schweben, untertauchen
Kinder A	Ab ca. 5 Jahren, angstfreies Untertauchen und angstfreie Fortbewegung im untiefen Wasser (kleines Becken).	Aufenthalt und Fortbewegung im und unter Wasser, Pfeil, vielfältige Fortbewegungsmöglichkeiten mit Armen und Beinen (= Antrieb), Springen, Spiele. Teststufe: Krebs
Kinder A+	Ab ca. 5 Jahren, angstfreies Untertauchen und angstfreie Fortbewegung im untiefen Wasser (kleines Becken).	Aufenthalt und Fortbewegen im und unter Wasser: schweben, Atmung, Antrieb mit Armen und Beinen, gleiten. Teststufe: Krebs, Seepferd.
Kinder B	Ab ca. 6 Jahren, 5 m Schwimmen im Tiefwasser in Mischtechnik, Pfeil, Tauchen	Grobformen der Schwimmarten Crawl, Rücken und ev. Brust, Tauchen, Rollen um Längs- und Querachse, Springen, Spiele, ev. 10 - 25m Schwimmen in freier Technik. Teststufe: Frosch.
Kinder B+	Ab ca. 6 Jahren, 15 m Schwimmen im Tiefwasser in freier Technik, Tauchen	Aufbauend auf den Kinder B - Kurs Teststufe: Pinguin, Tintenfisch,
Kinder C	Ab ca. 7 Jahren, 25 m Schwimmen in freier Technik: Rücken- oder Bauchlage, Tauchen	Einführung Crawl, 25m Schwimmen in den 3 Hauptschwimmarten: Crawl, Brust und Rücken, Wasserspringen, wasserpolysportive Förderung. Teststufe: Krokodil, Eisbär
Kinder C+ / Kindercrawlkurs	Kinder, die alle sieben Grundagentests bestanden haben und/ oder 25 - 50m in freier Technik schwimmen können.	Schwerpunkt Crawltechnik und Rückencrawl / Schwimmtests 1 -4. Teststufe: Wal, Hecht, Hai.
Crawltechnik 1	Angstfreies Schwimmen in Brust- und Rückenlage im 25m - Becken, Untertauchen.	Erarbeitung einer sauberen Crawltechnik, sich wohl fühlen im Wasser, vorwärts kommen.
Crawltechnik 2	Kenntnisse der Crawltechnik (besuchter Crawltechnik 1 - Kurs von Vorteil)	Verbesserung der persönlichen Crawltechnik. Wir arbeiten in diesem Kurs insbesondere an den Elementen Wasserlage, Atmung, Armzug, Beinschlag, Körperbewegung, Rhythmus
Crawltraining Triathlon	300m crawlen ohne Pause (besuchter Crawltechnik - Kurs von Vorteil)	Verbesserung und Ökonomisierung der Crawltechnik, Verbesserung der Wasserlage, Konditions- und Kraftaufbau.

