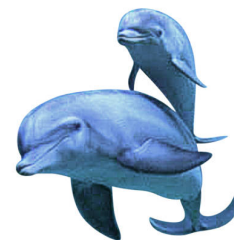


Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2020 Hallenbad Schmerikon

Kurse Januar bis April 2020

Beginn Woche vom 6. Januar bis 4. April 2020

Anmeldungen ab Montag 28. Oktober 2019



Kurse April bis Juli 2020

Beginn Woche vom 20. April bis 4. Juli 2020

Anmeldungen ab Montag 10. Februar 2020

Ausblick

Kurse August bis Dezember 2020

Beginn Woche vom 24. August bis 5. Dezember 2020

Anmeldungen ab Montag 11. Mai 2020

Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Weihnachtsferien	23. Dezember 2019 bis 5. Januar 2020
Winterferien	27. Januar bis 2. Februar 2020
Frühlingsferien	6. bis 19. April 2020
Ostern	10. bis 13. April 2020
Auffahrt	21. bis 24. Mai 2020
Pfingsten	31. Mai und 1. Juni 2020
Sommerferien	6. Juli bis 9. August 2020
Herbstferien	28. September bis 18. Oktober 2020
Weihnachtsferien	21. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021

Kursort

Hallenbad Schmerikon, Aabachstrasse 1, 8716 Schmerikon

Kursleitung und aQuality.ch-Zertifizierung

Nicole Schrader ist seit 25 Jahren als Schwimmlehrerin, -trainerin und -leiterin auf allen Altersstufen tätig. Ferner ist sie Schwimmsportlehrerin sowie Sportartenschulleiterin mit eidgenössischem Fachausweis und Schwimminstruktorin SI. Als Jugend und Sport-Expertin ist sie für die Ausbildung von Leitern im Schwimmsport zuständig. Nicole Schrader war selbst aktive Schwimmerin und mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizermeisterschaften.



Der hohe Qualitätsstandard der Schwimmschule Nicole Schrader wird regelmässig von einer unabhängigen externen Stelle überprüft.

Auskunft und Anmeldung

Nicole Schrader

+41 (0)79 357 36 12

nicole.schrader@gmx.ch

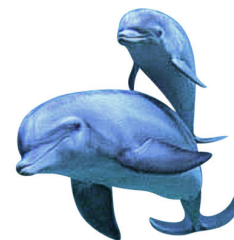
www.schwimmschule-nicole-schrader.ch

Folge uns auf Social Media



Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2020 Hallenbad Schmerikon

Kursinhalt

Crawlkurse/Training für Erwachsene und Jugendliche

Kursinhalt ist das Erlernen und Verbessern der Crawltechnik für Anfänger und Fortgeschrittene (inkl. Training aller Schwimmtechniken).

Kinderkurse, Level 1 bis 7

Kursinhalt ist das Erlernen von Crawl, Rückencrawl sowie Brustschwimmen für wassergewöhnte und nicht wassergewöhnte Kinder ab 3 Jahren.

Kursangebot und Kurskosten

Kursangebot und -kosten April bis Juli 2020

Mittwoch	10 Lektionen	Freitag	10 Lektionen	Samstag	10 Lektionen
Donnerstag	10 Lektionen	12.10-12.55	Crawl CHF 160	09.10-09.55	Crawl CHF 160
13.30-14.00	Level 1 CHF 150	13.10-13.55	Crawl CHF 160	10.15-10.45	Level 1 CHF 150
14.05-14.35	Level 2 CHF 150	14.00-14.30	Level 1 CHF 150	10.50-11.20	Level 2 CHF 150
14.40-15.10	Level 3 CHF 150	14.35-15.05	Level 2 CHF 150	11.25-11.55	Level 3 CHF 150
15.15-16.45	Level 4 CHF 150	15.10-15.40	Level 3 CHF 150	12.00-12.30	Level 4 CHF 150
15.50-16.20	Level 5 CHF 150	15.45-16.15	Level 4 CHF 150	12.35-13.05	Level 5 CHF 150
16.25-16.55	Level 6 CHF 150	16.20-16.50	Level 5 CHF 150	13.10-13.40	Level 6 CHF 150
17.00-17.30	Level 7 CHF 150	16.55-17.25	Level 6 CHF 150	13.45-14.15	Level 7 CHF 150
17.30-18.15	Crawl CHF 160	17.30-18.00	Level 7 CHF 150	14.15-15.00	Crawl CHF 160
		18.00-18.45	Crawl CHF 160		

Kursangebot und -kosten August bis Dezember 2020

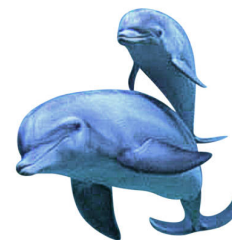
Mittwoch	12 Lektionen	Freitag	12 Lektionen	Samstag	12 Lektionen
Donnerstag	12 Lektionen	12.10-12.55	Crawl CHF 192	09.10-09.55	Crawl CHF 192
13.30-14.00	Level 1 CHF 180	13.10-13.55	Crawl CHF 192	10.15-10.45	Level 1 CHF 180
14.05-14.35	Level 2 CHF 180	14.00-14.30	Level 1 CHF 180	10.50-11.20	Level 2 CHF 180
14.40-15.10	Level 3 CHF 180	14.35-15.05	Level 2 CHF 180	11.25-11.55	Level 3 CHF 180
15.15-15.45	Level 4 CHF 180	15.10-15.40	Level 3 CHF 180	12.00-12.30	Level 4 CHF 180
15.50-16.20	Level 5 CHF 180	15.45-16.15	Level 4 CHF 180	12.35-13.05	Level 5 CHF 180
16.25-16.55	Level 6 CHF 180	16.20-16.50	Level 5 CHF 180	13.10-13.40	Level 6 CHF 180
17.00-17.30	Level 7 CHF 180	16.55-17.25	Level 6 CHF 180	13.45-14.15	Level 7 CHF 180
17.30-18.15	Crawl CHF 192	17.30-18.00	Level 7 CHF 180	14.15-15.00	Crawl CHF 192
		18.00-18.45	Crawl CHF 192		

Allgemeines

- Der Hallenbadeintritt ist im Kursgeld nicht inbegriffen.
- Bitte das Hallenbad nicht mit Strassenkleidern betreten.
- Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
- Eine länger dauernde Abwesenheit (ab 2 aufeinander folgenden Lektionen) infolge Krankheit/Unfall (mit Arztzeugnis) wird nach sofortiger Mitteilung bei einer neuen Kursbuchung gutgeschrieben. Alle übrigen verpassten Lektionen können nicht vergütet werden. Die verpassten Lektionen können aber in der gleichen Kursperiode vor- oder nachgeholt werden (siehe Kursplan).
- Bei einer Abmeldung nach Erhalt der Kursbestätigung sowie bei Nichterscheinen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.-- erhoben.

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2020 Hallenbad Schmerikon

Voraussetzungen

Crawlkurse/Training für Erwachsene und Jugendliche

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Brust- und Rückenschwimmen. Zudem kann der Erwachsene bzw. Jugendliche das Gesicht mit offenen Augen untertauchen und ins Wasser ausatmen.

Nach Wunsch können Jugendliche die einzelnen Levels mit dem entsprechenden Schwimmbzeichen abschliessen.

Kinderkurse

Level 1
Krebs Das Kind macht ohne Begleit- bzw. Bezugsperson mit und ist nicht wasser- gewöhnt.

Level 2
Seepferd Das Kind kann mit offenen Augen vollständig untertauchen und unter Wasser ausatmen. Das Springen vom Bassinrand auf die Füsse (Fusssprung) in stand- tiefes Wasser mit Untertauchen ist möglich.

Level 3
Frosch Das Kind schwimmt mit wenig Hilfe in Bauch- und Rückenlage im standtiefen Wasser. Vollständiges Untertauchen sowie das Tauchen nach Gegenständen im standtiefen Wasser sind möglich. Mit Hilfe springt das Kind vom Bassinrand ins tiefe Wasser (Fusssprung).

Level 4
Pinguin Das Kind schwimmt wie ein Hund („Hundeschwumm“) im tiefen Wasser mit Ausatmen ins Wasser. Das Gesicht liegt im Wasser, die Augen sind offen. Zudem kann es selbständig auf dem Rücken schwimmen (Wechselbeinschlag, Arme seitlich neben dem Körper). Der Sprung ins tiefe Wasser (Fusssprung) sowie das Eintauchen kopfwärts in tiefes Wasser sind möglich.

Level 5
Tintenfisch Das Kind schwimmt eine Grobform von Crawl im tiefen Wasser mit mehr- maligem, nacheinander folgendem Ausatmen ins Wasser und Einatmen über Wasser. Das Gesicht liegt im Wasser, die Augen sind offen. Selbständiges Schwimmen in Rückenlage inkl. Armantrieb im tiefen Wasser ist ebenfalls möglich. Das Kind springt zudem vom 1m Brett und schwimmt ohne Hilfe an den Bassinrand. Eine Grobform des Kopfsprungs (Köpfler) ins tiefe Wasser ist vorhanden.

Level 6
Krokodil Das Kind kann ohne Anhalten 25m Schwimmen. Eine Grobform von Crawl und Rücken ist vorhanden. Der Kopfsprung in tiefes Wasser mit anschliessendem Gleiten gegen den Bassinboden ist möglich.

Level 7
Eisbär Das Kind schwimmt sowohl 25m Crawl als auch 25m Rücken. Eine Grobform des Brustschwimmens ist ebenfalls vorhanden.

Nach Wunsch können die einzelnen Levels mit dem entsprechenden Schwimmbzeichen abgeschlossen werden.

© Nicole Schrader