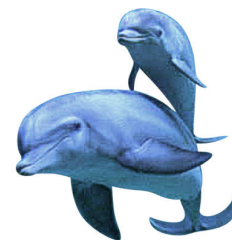


Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2020 Hallenbad Wald

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 27. 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	17. bis 23. Februar 2020
Ostern	9. bis 13. April 2020
Frühlingsferien	13. bis 26. April 2020
Auffahrt	21. bis 24. Mai 2020
Pfingsten	31. Mai und 1. Juni 2020
Sommerferien	13. Juli bis 16. August 2020
Herbstferien	28. September bis 18. Oktober 2020
Weihnachtsferien	21. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021

Kursort

Hallenbad Wald, Friedhofstrasse 23, 8636 Wald

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

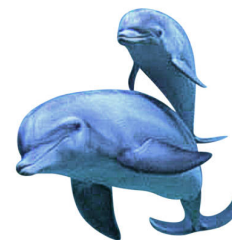
Nicole Schrader
+41 (0)79 357 36 12
nicole.schrader@gmx.ch
www.schwimmschule-nicole-schrader.ch

Folge uns auf Social Media



Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2020 Hallenbad Wald

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

Montag	9 Lektionen	Mittwoch	9 Lektionen	Donnerstag	9 Lektionen
17.15-18.00	Schwimmen 5-8 CHF 135	15.45-16.15	Level 1/2 CHF 135	14.00-14.30	Level 1 CHF 135
18.00-18.45	Crawl CHF 144	16.20-16.50	Level 3 CHF 135	14.35-15.05	Level 2 CHF 135
		16.55-17.25	Level 4/5 CHF 135	15.10-15.40	Level 3 CHF 135
		17.30-18.00	Level 6/7 CHF 135	15.45-16.15	Level 4 CHF 135
		18.00-18.30	Wal/Hecht/ Hai/Delfin CHF 135	16.20-16.50	Level 5 CHF 135
		18.30-19.10	Schwimmen 5-8 CHF 135	16.55-17.25	Level 6 CHF 135
		19.15-20.00	Crawl CHF 144	17.30-18.00	Level 7 CHF 135

Kursangebot und -kosten August bis Dezember 2020

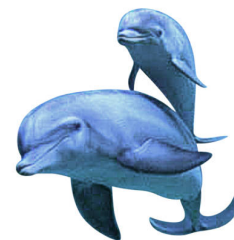
Montag	12 Lektionen	Mittwoch	12 Lektionen	Donnerstag	12 Lektionen
17.15-18.00	Schwimmen 5-8 CHF 180	15.45-16.15	Level 1/2 CHF 180	14.00-14.30	Level 1 CHF 180
18.00-18.45	Crawl CHF 192	16.20-16.50	Level 3 CHF 180	14.35-15.05	Level 2 CHF 180
		16.55-17.25	Level 4/5 CHF 180	15.10-15.40	Level 3 CHF 180
		17.30-18.00	Level 6/7 CHF 180	15.45-16.15	Level 4 CHF 180
		18.00-18.30	Wal/Hecht/ Hai/Delfin CHF 180	16.20-16.50	Level 5 CHF 180
		18.30-19.10	Schwimmen 5-8 CHF 180	16.55-17.25	Level 6 CHF 180
		19.15-20.00	Crawl CHF 192	17.30-18.00	Level 7 CHF 180

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 Wald

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 Schwimmabzeichen abschliessen.

Kinderkurse

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

Level 2
Seepferd Das Kind kann mit offenen Augen vollständig untertauchen und unter Wasser ausatmen. Das Springen vom Bassinrand auf die Füße (Fusssprung) in standtiefes 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 mehrmaligem, 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 Schwimmabzeichen abgeschlossen werden.

© Nicole Schrader