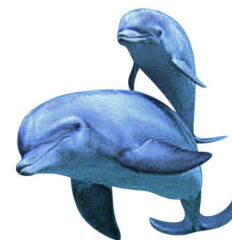


# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2021 Hallenbad Wald

### Kurse Januar bis April 2021

Beginn Woche vom 4. Januar bis 10. April 2021  
Anmeldungen ab Montag 26. Oktober 2020



### Kurse Mai bis Juli 2021

Beginn Woche vom 17. Mai bis 10. Juli 2021  
Anmeldungen ab Montag 15. Februar 2021

## Ausblick

### Kurse August bis Dezember 2021

Beginn Woche vom 30. August bis 11. Dezember 2021  
Anmeldungen ab Montag 31. Mai 2021

## Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Weihnachtsferien	21. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021
Winterferien	22. bis 28. Februar 2021
Ostern	1. bis 5. April 2021
Frühlingsferien	26. April bis 9. Mai 2021
Auffahrt	13. bis 16. Mai 2021
Pfingsten	23. und 24. Mai 2021
Sommerferien	19. Juli bis 22. August 2021
Herbstferien	4. bis 24. Oktober 2021
Weihnachtsferien	20. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022

## 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

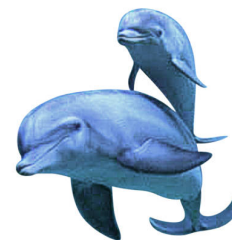
Nicole Schrader  
+41 (0)79 357 36 12  
nicole.schrader@gmx.ch  
www.schwimmschule-nicole-schrader.ch

Folge uns auf Social Media



# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2021 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 Januar bis April 2021

<b>Montag</b>	12 Lektionen	<b>Mittwoch</b>	12 Lektionen	<b>Donnerstag</b>	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

#### Kursangebot und -kosten Mai bis Juli 2021

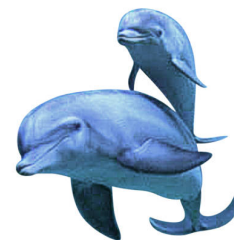
<b>Montag</b>	8 Lektionen	<b>Mittwoch</b>	8 Lektionen	<b>Donnerstag</b>	8 Lektionen
17.15-18.00	Schwimmen 5-8 CHF 120	15.45-16.15	Level 1/2 CHF 120	14.00-14.30	Level 1 CHF 120
18.00-18.45	Crawl CHF 128	16.20-16.50	Level 3 CHF 120	14.35-15.05	Level 2 CHF 120
		16.55-17.25	Level 4/5 CHF 120	15.10-15.40	Level 3 CHF 120
		17.30-18.00	Level 6/7 CHF 120	15.45-16.15	Level 4 CHF 120
		18.00-18.30	Wal/Hecht/Hai/Delfin CHF 120	16.20-16.50	Level 5 CHF 120
		18.30-19.10	Schwimmen 5-8 CHF 120	16.55-17.25	Level 6 CHF 120
		19.15-20.00	Crawl CHF 128	17.30-18.00	Level 7 CHF 120

### 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 2021 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