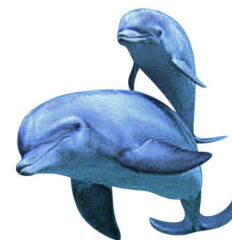


# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2022 Hallenbad Wald

### Kurse Januar bis April 2022

Beginn Woche vom 3. Januar bis 9. April 2022

Anmeldungen ab Montag, 1. November 2021



### Kurse Mai bis Juli 2022

Beginn Woche vom 2. Mai bis 9. Juli 2022

Anmeldungen ab Montag, 14. Februar 2022

## Ausblick

### Kurse August bis Dezember 2022

Beginn Woche vom 29. August bis 10. Dezember 2022

Anmeldungen ab Montag, 16. Mai 2022

## Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Weihnachtsferien	20. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022
Winterferien	21. bis 27. Februar 2022
Ostern	14. bis 18. April 2022
Frühlingsferien	18. April bis 1. Mai 2022
Auffahrt	26. bis 29. Mai 2022
Pfingsten	5. und 6. Juni 2022
Sommerferien	18. Juli bis 21. August 2022
Herbstferien	3. bis 23. Oktober 2022
Weihnachtsferien	26. Dezember 2022 bis 8. Januar 2023

## 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

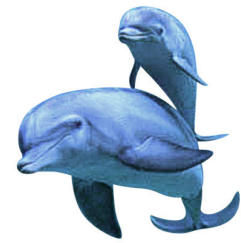
www.schwimmschule-nicole-schrader.ch

Folge uns auf Social Media



# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2022 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 Mai bis Juli 2022

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 2022

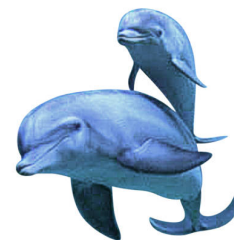
Montag	12 Lektionen	Mittwoch	12 Lektionen	Donnerstag	12 Lektionen
17.15-18.00	Schwimmen 5-8 CHF 180	15.45-16.15	Level 1/2 CHF 180	14.00-14.30	Level 1 CHF 180
18.00-18.45	Crawl CHF 192	16.20-16.50	Level 3 CHF 180	14.35-15.05	Level 2 CHF 180
		16.55-17.25	Level 4/5 CHF 180	15.10-15.40	Level 3 CHF 180
		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 2022 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 („Hundeschwimm“) 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