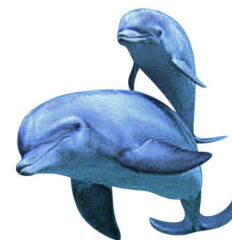


# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm August 2023 bis Juli 2024 Hallenbad Wald

### Kurse August bis Dezember 2023

Beginn Woche vom 28. August bis 16. Dezember 2023

Anmeldungen ab Montag, 15. Mai 2023



### Kurse Januar bis April 2024

Beginn Woche vom 8. Januar bis 6. April 2024

Anmeldungen ab Montag, 6. November 2023

## Ausblick

### Kurse Mai bis Juli 2024

Beginn Woche vom 6. Mai bis 6. Juli 2024

Anmeldungen ab Montag, 12. Februar 2024

## Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Sommerferien	17. Juli bis 20. August 2023
Herbstferien	2. bis 22. Oktober 2023
Weihnachtsferien	25. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024
Winterferien	19. bis 25. Februar 2024
Ostern	28. März bis 1. April 2024
Frühlingsferien	22. April bis 5. Mai 2024
Auffahrt	8. bis 12. Mai 2024
Pfingsten	19. und 20. Mai 2024
Sommerferien	15. Juli bis 18. August 2024

## 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

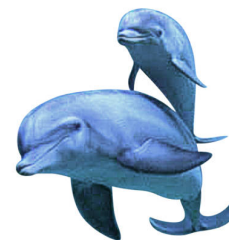
www.schwimmschule-nicole-schrader.ch

Folge uns auf Social Media



# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm August 2023 bis Juli 2024 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 August bis Dezember 2023

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

#### Kursangebot und -kosten Januar bis April 2024

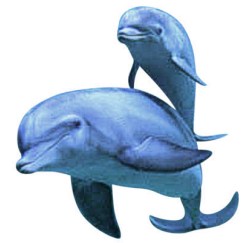
Montag	11 Lektionen	Mittwoch	11 Lektionen	Donnerstag	11 Lektionen
17.15-18.00	Schwimmen 5-8 CHF 165	15.45-16.15	Level 1/2 CHF 165	14.00-14.30	Level 1 CHF 165
18.00-18.45	Crawl CHF 176	16.20-16.50	Level 3 CHF 165	14.35-15.05	Level 2 CHF 165
		16.55-17.25	Level 4/5 CHF 165	15.10-15.40	Level 3 CHF 165
		17.30-18.00	Level 6/7 CHF 165	15.45-16.15	Level 4 CHF 165
		18.00-18.30	Wal/Hecht/ Hai/Delfin CHF 165	16.20-16.50	Level 5 CHF 165
		18.30-19.10	Schwimmen 5-8 CHF 165	16.55-17.25	Level 6 CHF 165
		19.15-20.00	Crawl CHF 176	17.30-18.00	Level 7 CHF 165

### 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 August 2023 bis Juli 2024**  
**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<br>Krebs       | Das Kind macht ohne Begleit- bzw. Bezugsperson mit und ist nicht wassergewöhnt.   |
| Level 2<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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