

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2012 Hallenbad Wald

Kurse Januar bis April 2012

Beginn Woche vom 9. Januar bis 21. April 2012

Anmeldungen ab Montag 7. November 2011

Kurse Mai bis Juli 2012

Beginn Woche vom 7. Mai bis 7. Juli 2012

Anmeldungen ab Montag 6. Februar 2012

Ausblick

Kurse August bis Dezember 2012

Beginn Woche vom 27. August bis 15. Dezember 2012

Anmeldungen ab Montag 4. Juni 2012

Schweizerische Schwimmschule mit Qualitätslabel

aQuality.ch

Powered by swimsports.ch

Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Weihnachtsferien	24. Dezember 2011 bis 8. Januar 2012
Sportferien	13. bis 26. Februar 2012
Frühlingsferien	23. April bis 6. Mai 2012
Sommerferien	16. Juli bis 19. August 2012
Herbstferien	1. bis 21. Oktober 2012
Weihnachtsferien	24. Dezember 2012 bis 6. Januar 2013

Ostern	5. bis 9. April 2012
Auffahrt	17. bis 20. Mai 2012
Pfingsten	26. bis 28. Mai 2012

Kursort

Hallenbad Wald, Friedhofstrasse 23, 8636 Wald

Kursleitung und aQuality.ch-Zertifizierung

Nicole Schrader ist seit über 15 Jahren als Schwimmlehrerin, -trainerin und -leiterin auf allen Altersstufen tätig. Ferner ist sie als Jugend und Sport-Expertin für die Ausbildung von Leitern im Schwimmsport zuständig. Nicole Schrader war selber aktive Schwimmerin und mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizermeisterschaften.

Schweizerische Schwimmschule mit Qualitätslabel

aQuality.ch

Powered by swimsports.ch

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

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2012 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 2012

Montag	8 Lektionen		Mittwoch	8 Lektionen		Donnerstag	8 Lektionen	
17.15-18.00	Crawl	CHF 128	16.00-16.30	Level 1	CHF 120	14.00-14.30	Level 1	CHF 120
18.00-18.45	Crawl	CHF 128	16.35-17.05	Level 2/3	CHF 120	14.35-15.05	Level 2	CHF 120
Dienstag	8 Lektionen		17.10-17.40	Level 4/5	CHF 120	15.10-15.40	Level 3	CHF 120
13.30-14.00	Level 1	CHF 120	17.45-18.15	Level 6/7	CHF 120	15.45-16.15	Level 4	CHF 120
14.05-14.35	Level 2/3	CHF 120	18.15-19.00	Crawl	CHF 128	16.20-16.50	Level 5	CHF 120
14.40-15.10	Level 4/5	CHF 120				16.55-17.25	Level 6	CHF 120
15.15-15.45	Level 6/7	CHF 120				17.30-18.00	Level 7	CHF 120

Kursangebot und -kosten August bis Dezember 2012

Montag	12 Lektionen		Mittwoch	12 Lektionen		Donnerstag	12 Lektionen	
17.15-18.00	Crawl	CHF 192	16.00-16.30	Level 1	CHF 180	14.00-14.30	Level 1	CHF 180
18.00-18.45	Crawl	CHF 192	16.35-17.05	Level 2/3	CHF 180	14.35-15.05	Level 2	CHF 180
			17.10-17.40	Level 4/5	CHF 180	15.10-15.40	Level 3	CHF 180
			17.45-18.15	Level 6/7	CHF 180	15.45-16.15	Level 4	CHF 180
			18.15-19.00	Crawl	CHF 192	16.20-16.50	Level 5	CHF 180
						16.55-17.25	Level 6	CHF 180
						17.30-18.00	Level 7	CHF 180

Allgemeines

- Der Hallenbadeintritt ist im Kursgeld nicht inbegriffen.
- Eltern, die in den Kleidern zuschauen möchten, halten sich bitte im „Trockenbereich“ (bei den Tischen und Stühlen) des Bades auf.
- Eltern, die in den Kleidern zuschauen möchten und dem Kind/den Kindern nicht beim Umziehen helfen müssen, benutzen bitte den direkten Eingang ins Hallenbad (Türe auf der linken Seite des Eingangsbereiches) und halten sich im „Trockenbereich“ (bei den Tischen und Stühlen) des Bades auf.
- 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 Kursbeginn sowie bei Nichterscheinen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.-- erhoben.

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm Januar bis Dezember 2012 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. Mit wenig Hilfe kann es zudem auf dem Rücken schwimmen. 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 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 Rückencrawl 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 Rückencrawl und kann einen Kopfsprung vom 1m Brett ins tiefe Wasser mit anschliessendem Gleiten gegen den Bassinboden. Eine Grobform des Brustschwimmens ist ebenfalls vorhanden. |

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

© Nicole Schrader