

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm August 2010 bis April 2011 Hallenbad Schmerikon

Kurse August bis Dezember 2010

Beginn Woche vom 30. August bis 18. Dezember 2010

Anmeldungen ab Montag 31. Mai 2010

Schweizerische Schwimmschule mit Qualitätslabel
aQuality.ch
Powered by swimsports.ch

Kurse Januar bis April 2011

Beginn Woche vom 3. Januar bis 9. April 2011

Anmeldungen ab Montag 25. Oktober 2010

Ausblick

Kurse April bis Juli 2011

Beginn Woche vom 25. April bis 9. Juli 2011

Anmeldungen ab Montag 24. Januar 2011

Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Sommerferien	4. Juli bis 8. August 2010
Herbstferien	26. September bis 17. Oktober 2010
Weihnachtsferien	23. Dezember 2010 bis 2. Januar 2011
Winterferien	30. Januar bis 6. Februar 2011
Frühlingsferien	9. April bis 25. April 2011
Sommerferien	10. Juli bis 14. August 2011
Ostern	22. bis 25. April 2011
Auffahrt	2. bis 5. Juni 2011
Pfingsten	11. bis 13. Juni 2011

Kursort

Hallenbad Schmerikon, Am Aabach 1, 8716 Schmerikon

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 wurde per Ende April 2009 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 August 2010 bis April 2011
Hallenbad Schmerikon

Kursinhalt

Crawlkurse 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 2010

Mittwoch	12 Lektionen		Freitag	12 Lektionen		Samstag	12 Lektionen	
13.30-14.00	Level 1	CHF 180	12.10-12.55	Crawl	CHF 192	09.10-09.55	Crawl	CHF 192
14.05-14.35	Level 2	CHF 180	13.10-13.55	Crawl	CHF 192	10.15-10.45	Level 1	CHF 180
14.40-15.10	Level 3	CHF 180	14.00-14.30	Level 1	CHF 180	10.50-11.20	Level 2	CHF 180
15.15-15.45	Level 4	CHF 180	14.35-15.05	Level 2	CHF 180	11.25-11.55	Level 3	CHF 180
15.50-16.20	Level 5	CHF 180	15.10-15.40	Level 3	CHF 180	12.00-12.30	Level 4	CHF 180
16.25-16.55	Level 6	CHF 180	15.45-16.15	Level 4	CHF 180	12.35-13.05	Level 5	CHF 180
17.00-17.30	Level 7	CHF 180	16.20-16.50	Level 5	CHF 180	13.10-13.40	Level 6	CHF 180
17.30-18.15	Crawl	CHF 192	16.55-17.25	Level 6	CHF 180	13.45-14.15	Level 7	CHF 180
			17.30-18.00	Level 7	CHF 180	14.15-15.00	Crawl	CHF 192
			18.00-18.45	Crawl	CHF 192			

Kursangebot und -kosten Januar bis April 2011

Mittwoch	12 Lektionen		Freitag	12 Lektionen		Samstag	12 Lektionen	
13.30-14.00	Level 1	CHF 180	12.10-12.55	Crawl	CHF 192	09.10-09.55	Crawl	CHF 192
14.05-14.35	Level 2	CHF 180	13.10-13.55	Crawl	CHF 192	10.15-10.45	Level 1	CHF 180
14.40-15.10	Level 3	CHF 180	14.00-14.30	Level 1	CHF 180	10.50-11.20	Level 2	CHF 180
15.15-15.45	Level 4	CHF 180	14.35-15.05	Level 2	CHF 180	11.25-11.55	Level 3	CHF 180
15.50-16.20	Level 5	CHF 180	15.10-15.40	Level 3	CHF 180	12.00-12.30	Level 4	CHF 180
16.25-16.55	Level 6	CHF 180	15.45-16.15	Level 4	CHF 180	12.35-13.05	Level 5	CHF 180
17.00-17.30	Level 7	CHF 180	16.20-16.50	Level 5	CHF 180	13.10-13.40	Level 6	CHF 180
17.30-18.15	Crawl	CHF 192	16.55-17.25	Level 6	CHF 180	13.45-14.15	Level 7	CHF 180
			17.30-18.00	Level 7	CHF 180	14.15-15.00	Crawl	CHF 192
			18.00-18.45	Crawl	CHF 192			

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 Kursbeginn sowie bei Nichterscheinen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.-- erhoben.

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm August 2010 bis April 2011
Hallenbad Schmerikon

Voraussetzungen

Crawlkurse 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 Schwimmbzeichen abschliessen.

Kinderkurse

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

Level 2 Das Kind kann mit offenen Augen vollständig untertauchen und unter
Seepferd Wasser ausatmen. Das Springen vom Bassinrand auf die Füsse (Fuss-
sprung) in stand-tiefes Wasser mit Untertauchen ist möglich.

Level 3 Das Kind schwimmt mit wenig Hilfe in Bauch- und Rückenlage im stand-
Frosch tiefen Wasser. Vollständiges Untertauchen sowie das Tauchen nach
Gegenständen im standtiefen Wasser sind möglich. Mit Hilfe springt das
Kind vom Bassinrand ins tiefe Wasser (Fussprung).

Level 4 Das Kind schwimmt wie ein Hund („Hundeschwimm“) im tiefen Wasser
Pinguin 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 (Fussprung) sowie das Eintauchen kopfwärts in
tiefes Wasser sind möglich.

Level 5 Das Kind schwimmt eine Grobform von Crawl im tiefen Wasser mit mehr-
Tintenfisch maligem, 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 Das Kind kann ohne Anhalten 25m Schwimmen. Eine Grobform von Crawl
Krokodil und Rückencrawl ist vorhanden. Der Kopfsprung in tiefes Wasser mit
anschliessendem Gleiten gegen den Bassinboden ist möglich.

Level 7 Das Kind schwimmt sowohl 25m Crawl als auch 25m Rückencrawl und
Eisbär kann einen Kopfsprung vom 1m Brett ins tiefe Wasser mit anschliessen-
dem Gleiten gegen den Bassinboden. Eine Grobform des Brust-
schwimmens ist ebenfalls vorhanden.

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

© Nicole Schrader