

# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm August 2010 bis April 2011 Hallenbad Wald

### Kurse August bis Dezember 2010

Beginn Woche vom 30. August bis 22. Dezember 2010

Anmeldungen ab Montag 31. Mai 2009

Schweizerische Schwimmschule mit Qualitätslabel

**aQuality.ch**

Powered by swimsports.ch

### Kurse Januar bis April 2011

Beginn Woche vom 10. Januar bis 16. April 2011

Anmeldungen ab Montag 25. Oktober 2010

## Ausblick

### Kurse Mai bis Juli 2011

Beginn Woche vom 9. Mai bis 9. Juli 2011

Anmeldungen ab Montag 24. Januar 2011

## Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Sommerferien	18. Juli bis 22. August 2010
Herbstferien	3. bis 24. Oktober 2010
Weihnachtsferien	24. Dezember 2010 bis 9. Januar 2011
Sportferien	20. bis 27. Februar 2011
Frühlingsferien	26. April bis 8. Mai 2011
Sommerferien	17. Juli bis 21. August 2011
Ostern	21. bis 25. April 2011
Auffahrt	2. bis 5. Juni 2011
Pfingsten	11. bis 13. Juni 2011

## 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 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 Wald**

## 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

<b>Montag</b>	12 Lektionen	<b>Mittwoch</b>	12 Lektionen	<b>Donnerstag</b>	12 Lektionen
18.00-18.45	Crawl CHF 192	16.00-16.30	Level 1 CHF 180	14.00-14.30	Level 1 CHF 180
		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 7 CHF 180
				17.30-18.00	Level 7 CHF 180

### Kursangebot und -kosten Januar bis April 2011

<b>Montag</b>	12 Lektionen	<b>Mittwoch</b>	12 Lektionen	<b>Donnerstag</b>	12 Lektionen
18.00-18.45	Crawl CHF 192	16.00-16.30	Level 1 CHF 180	14.00-14.30	Level 1 CHF 180
		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 7 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, benützen 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 August 2010 bis April 2011**  
**Hallenbad Wald**

## **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 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. 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<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 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 Rückencrawl 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 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