

Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Kursprogramm August 2011 bis April 2012 Hallenbad Schmerikon

Kurse August bis Dezember 2011

Beginn Woche vom 29. August bis 17. Dezember 2011

Anmeldungen ab Montag 30. Mai 2011

Schweizerische Schwimmschule mit Qualitätslabel

aQuality.ch

Powered by swimsports.ch

Kurse Januar bis April 2012

Beginn Woche vom 9. Januar bis 7. April 2012

Anmeldungen ab Montag 7. November 2011

Ausblick

Kurse April bis Juli 2012

Beginn Woche vom 23. April bis 7. Juli 2012

Anmeldungen ab Montag 6. Februar 2012

Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

Sommerferien	11. Juli bis 14. August 2011
Herbstferien	3. bis 23. Oktober 2011
Weihnachtsferien	23. Dezember 2011 bis 2. Januar 2012
Winterferien	30. Januar bis 5. Februar 2012
Frühlingsferien	9. April bis 22. April 2012
Sommerferien	9. Juli bis 12. August 2012
Ostern	6. bis 9. April 2012
Auffahrt	16. bis 20. Mai 2012
Pfingsten	26. bis 28. Mai 2012

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 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 August 2011 bis April 2012
Hallenbad Schmerikon

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 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			

Kursangebot und -kosten Januar bis April 2012

Mittwoch	11 Lektionen		Freitag	11 Lektionen		Samstag	11 Lektionen	
13.30-14.00	Level 1	CHF 165	12.10-12.55	Crawl	CHF 176	09.10-09.55	Crawl	CHF 176
14.05-14.35	Level 2	CHF 165	13.10-13.55	Crawl	CHF 176	10.15-10.45	Level 1	CHF 165
14.40-15.10	Level 3	CHF 165	14.00-14.30	Level 1	CHF 165	10.50-11.20	Level 2	CHF 165
15.15-15.45	Level 4	CHF 165	14.35-15.05	Level 2	CHF 165	11.25-11.55	Level 3	CHF 165
15.50-16.20	Level 5	CHF 165	15.10-15.40	Level 3	CHF 165	12.00-12.30	Level 4	CHF 165
16.25-16.55	Level 6	CHF 165	15.45-16.15	Level 4	CHF 165	12.35-13.05	Level 5	CHF 165
17.00-17.30	Level 7	CHF 165	16.20-16.50	Level 5	CHF 165	13.10-13.40	Level 6	CHF 165
17.30-18.15	Crawl	CHF 176	16.55-17.25	Level 6	CHF 165	13.45-14.15	Level 7	CHF 165
			17.30-18.00	Level 7	CHF 165	14.15-15.00	Crawl	CHF 176
			18.00-18.45	Crawl	CHF 176			

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 2011 bis April 2012
Hallenbad Schmerikon

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 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