

# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm August 2011 bis April 2012 Hallenbad Wald

### 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 21. April 2012

Anmeldungen ab Montag 7. November 2011

## Ausblick

### Kurse Mai bis Juli 2012

Beginn Woche vom 7. Mai bis 7. Juli 2012

Anmeldungen ab Montag 6. Februar 2012

## Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| Sommerferien     | 18. Juli bis 21. August 2011         |
| Herbstferien     | 3. bis 23. Oktober 2011              |
| 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         |
| 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 August 2011 bis April 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 August bis Dezember 2011**

| <b>Montag</b> | 12 Lektionen  | <b>Mittwoch</b> | 12 Lektionen      | <b>Donnerstag</b> | 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 |

### **Kursangebot und -kosten Januar bis April 2012**

| <b>Montag</b> | 12 Lektionen  | <b>Mittwoch</b> | 12 Lektionen      | <b>Donnerstag</b> | 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 August 2011 bis April 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 („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  
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