



Aqua – adults

Erwachsenen-Schwimmen

Wir können gar nicht oder wenig schwimmen 😊, und möchten es besser erlernen 😊

Damit die Zielformen Kraul - und Brustschwimmen in Bauch- und Rückenlage nach den neusten Techniken an bereits erlerntes Schwimmen angepasst werden können, gehen wir zurück in die Grundkenntnisse vom Schwimmen: Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben.

Darauf bauen wir die Kernbewegungen der Arme, Beine sowie des Körpers auf. Aus dieser Basis erarbeiten wir nun unsere persönliche Zielform mit Abwechslung und Spass im warmen Nass.

- Kursbeginn: bei 5 Anmeldungen
Kurszeit: Donnerstagabend 20.50 bis 21.50 Uhr
Kursdauer: 10 Lektionen à 60 Minuten
Kurskosten: Fr. 250.00 inkl. Eintritt
Leiterin: Moni Bürgi, J+S Leiterin Schwimmen, esa – Leiterin, Absolvierte Technik-Prüfung swimmsports.ch, aqua-kids Leiterin swimmsports.ch
Auskunft /
Anmeldung: Moni Bürgi, Pro Tgae, 7426 Flerden / ☎ 081 651 34 91 / info@wasserflosse.ch

Kursdaten: Der Kurs kann sofort mit 5 Anmeldungen starten. Die Kursdaten werden bei Kursstart festgelegt.

✂✂✂.....

Anmeldung für das aqua-adults Anfänger im Hallenbad Tiefencastel

Name und Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse: Wohnort:

Telefon: E-Mail:

Vorkenntnisse:

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Versicherung in der eigenen Verantwortung liegt.

Ort und Datum:

Unterschrift:

