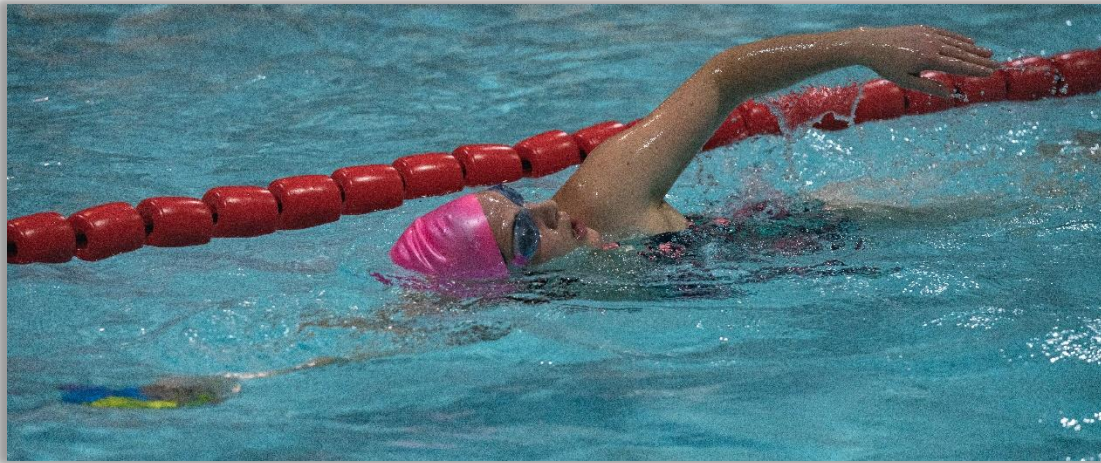


Schwimmunterricht für Erwachsene



Schwimmen ist eine besonders gesundheitsfördernde Sportart. So richtig wohl fühlen im Wasser können Sie sich, wenn das Vertrauen voll und ganz da ist, und wenn Sie die Eigenschaften des Wassers optimal nutzen.

Sie können das alles neu lernen oder Ihre aktuellen Kenntnisse bis zur persönlichen Perfektion weiter entwickeln in einem Kursangebot der Berner Schwimmschule.

- Vertrauen und Sicherheit
- Kraulschwimmen lernen
- Schwimmtechniken optimieren
- Fitness im Wasser

Kursprogramm ab 30. August 2021 bis 17. Dezember 2021

Unterbruch während den Herbstferien 27.09.2021 - 15.10.2021 – Kosten Fr. 450.-

Kurs-Zeit	Kurs-Inhalt	Hallenbad	Leitung
Montag 18:00-18:40h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Hirschengraben	Emanuela
Montag 18:45-19:30h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Hirschengraben	Emanuela
Montag 20:00-20:55h	Kraul 4 alle Schwimmtechniken	Hirschengraben	Emanuela
Dienstag 18:00-18:55h	Kraul 3 Kraul-Ausdauer, Wenden	Hirschengraben	Isabelle
Dienstag 18:15-18:55h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:00-19:40h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:45-20:25h	Basiskurs Anfängerschwimmen	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:00-19:55h	Kraul 4 alle Schwimmtechniken	Wyler	Stefanie
Dienstag 19:00-19:55h	Kraul 5 alle Schwimmtechniken	Wyler	Stefanie
Mittwoch 08:10-08:50h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Hirschengraben	Ursula
Mittwoch 08:50-09:30h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Hirschengraben	Ursula
Mittwoch 18:30-19:10h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Weyermannshaus	Rebecca
Mittwoch 19:15-19:55h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Weyermannshaus	Rebecca
Mittwoch 20:00-20:40h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Weyermannshaus	Erika
Mittwoch 20:00-20:55h	Kraul 3 Kraul-Ausdauer, Wenden	Weyermannshaus	Leana
Mittwoch 20:00-20:55h	Kraul 5 alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Rebecca
Donnerstag 08:15-08:55h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Weyermannshaus	Stefanie
Donnerstag 09:00-09:55h	Kraul 3 Kraul-Ausdauer, Wenden	Weyermannshaus	Stefanie
Donnerstag 11:55-12:35h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Wyler	Emanuela
Donnerstag 12:35-13:15h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Wyler	Emanuela
Freitag 19:00-19:55h	Kraul 3 Kraul Ausdauer, Wenden	Weyermannshaus	Simona