

Kinder-Schwimmkurs

Wir bringen Kindern auf spielerische Art und Weise das Schwimmen bei.

Die Kinderschwimmkurse des Schwimmclub Lai basieren auf den Grundlagen des Interverbandes für Schwimmen (swimmsports).

Bei bestandenem Kurs erhält das Kind ein swimmsports-Abzeichen.

Kursleiterinnen:

Monika Kellenberger, Parpan
Stefanie Messmer, Valbella
Verena Michel, Lenzerheide

Dauer:

12 Lektionen à 40 Minuten,
1x pro Woche (Dienstag)

Zeiten:

Test 1+2 17:00 bis 17:40 Uhr
Test 3, 4 und 5 17:45 bis 18:25 Uhr
Test 6 und 7 18:30 bis 19:10 Uhr

Kursdauer:

25.05. bis 22.06. (5x) und
24.08. bis 05.10. (7x)

Kosten: Fr. 120.-, exkl. Badeintritt



Testübersicht / - Anforderungen

Test 1 – Krebs

Anforderungen:

- Mindestalter 5 Jahre

Test 2 – Seepferd

Anforderungen:

- Vollständiges Untertauchen
- Vom Bassinrand springen und selbständig auftauchen
- Alleine auf dem Wasser schweben in Bauchlage

Test 3 – Frosch

Anforderungen:

- Augen öffnen unter Wasser
- Selbständig auf dem Wasser schweben in Bauch- und Rückenlage
- Abstossen vom Rand in Bauchlage mit anschliessendem Gleiten

Test 4 – Pinguin

Anforderungen:

- Selbständiges Gleiten im Wasser in Bauch- und Rückenlage mit Abstossen vom Rand
- 5-10 m Wechselbeinschlag in Bauch oder Rückenlage

Test 5 – Tintenfisch

Anforderungen:

- 5- 8 m Fortbewegung, ausschliesslich mit Armbewegung
- 10- 15 m Fortbewegung in Bauchlage mit Arm- und Beinschlag
- Eintauchen Kopfwärts aus dem Knien oder stehen

Test 6 – Krokodil

Anforderungen:

- 15- 20 m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage
- 5 m Tauchen mit Richtungswechsel
- 15 m Beinschlag in Bauchlage

Test 7 – Eisbär

Anforderungen:

- 15- 20 m Beinschlag in Bauch- und Rückenlage
- 20- 30 m Fortbewegen in Rückenlage
- Gestreckter Fussprung vorwärts



Kursanmeldung

Name, Vorname:

Adresse, Ort: _____

Erreichbarkeit (Tel./e-Mail): _____

evtl. gesundheitliche Beschwerden:

Kraulkurs

Kinderschwimmkurs

Name des Kindes:

Voraussichtliches Abzeichen / Test:

Die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt. Pro Kurs sind mind. 4 Anmeldungen erforderlich. Für Test 1-3 werden max. 6 Kinder zugelassen, Test 4-7 max. 8 Kinder.

Einsenden an:

Schwimmclub Lai, Postfach,

7078 Lenzerheide

oder e-Mail: info@sclai.ch

Erwachsenen Kraulkurs

Hast du es satt, dass du jedes Mal nach vier Längen nicht mehr Schwimmen magst?

Meist ist dies nur eine Sache der Technik. Wir können dir helfen, deinen Schwimmstil zu verbessern.

Nach diesem Kurs wird dir dein gelegentliches Schwimmtraining bestimmt wieder Spass machen!

Kurs: Anfänger und Fortgeschrittene
Dauer: 10 Lektionen à 45 Minuten, 1x pro Woche (Donnerstag)
Zeit: 19:15 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 20.05. bis 24.06. und 26.08. bis 16.09.

Kosten: Fr. 150.--, exkl. Badeintritt



Kinder und Erwachsenen-Schwimmkurse

Neben fixen wöchentlichen Trainingszeiten, werden Kinder und Erwachsene mittels Kursen fundiert in die verschiedenen Schwimmtechniken eingeführt.

www.sclai.ch