

Verein AquaMotion

kompetenter

SCHWIMMUNTERRICHT

ERWACHSENE



**Berner Schwimmschule
Margot Guldemann**

**aQuality zertifiziert
Schwiminstruktorin**

- Vertrauen und Sicherheit
- Kraul schwimmen lernen
- Schwimmtechniken optimieren
- Fitness im Wasser mit Flossen

www.bernerschwimmschule.ch
info@bernerschwimmschule.ch
079 323 73 47

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.

Programm ab 23. Jan. – 21. Juni 2012: 17 Kurswochen Fr. 400

Zusätzlich Eintrittspreise Hallenbäder gemäss Anschlag an den Kassen (Einzeleintritt, 10er-Karten, Dauerkarten)
Während der **Frühlingsferien** vom 2.-19.4.2012 und **Feiertagen** vom 16.-29. Mai finden **keine Kurse** statt.

Montag 23.1.-21.6.2012 18:00-18.40h	Hirschengraben	Basiskurs: Schwimmen lernen
Montag 23.1.-21.6.2012 18:45 - 19:25h	Hirschengraben	Kraul 1: Kraultechnik lernen
Montag 23.1.-21.6.2012 20:00-20:55h	Hirschengraben	Kraul 3: Kraultechnik optimieren, Ausdauer Grundlage erarbeiten
Dienstag 24.1.-21.6.2012 18:15-18:55h	Wylers	Kraul 1: Kraultechnik lernen
Dienstag 24.1.-21.6.2012 19:00-19:55h	Wylers	Kraul 3: Kraul Ausdauer und Wenden Kraul 4: Weitere Techniken und Delphin
Dienstag 24.1.-21.6.2012 20:00-20:40h	Wylers	Kraul 2: Kraultechnik optimieren
Mittwoch 25.1.-21.6.2012 18:30-19:10h	Weyermannshaus	Kraul 1: Kraultechnik lernen
Mittwoch 25.1.-21.6.2012 19:10-20:00h	Weyermannshaus	Kraul 2: Kraultechnik optimieren
Mittwoch 25.1.-21.6.2012 20:00-21:00h	Weyermannshaus	Kraul 3: Kraul Ausdauer und Wenden Kraul 4: Weitere Techniken und Delphin
Donnerstag 26.1.-21.6.2012 12:00-12.40h	Wylers	Kraul 2: Kraultechnik optimieren
Donnerstag 26.1.-21.6.2012 12:40-13:20h	Wylers	Kraul 1: Kraultechnik lernen
Donnerstag 26.1.-21.6.2012 13:20-14:00h	Wylers	Kraul 3: Kraultechnik optimieren, Ausdauer und Wenden lernen