

Verein AquaMotion



Margot Guldemann und Team

Auskunft: 079 323 73 47

info@bernerschwimmschule.ch

www.bernerschwimmschule.ch

kompetenter SCHWIMMUNTERRICHT für ERWACHSENE

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

aQuality zertifizierte
Schwiminstruktorin

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 03. Sept.-20. Dez. 2018: 13 Kurswochen Fr. 400

Kursunterbruch 24. Sept.-12. Okt. (Herbstferien)

Kurs-Zeit	Kurs-Inhalt	Hallenbad	Leitung
Montag 18:00-18:40h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Hirschengraben	Melanie
Montag 18:45-19:25h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Hirschengraben	Melanie
Montag 20:00-20:55h	Kraul 4 alle Schwimmtechniken	Hirschengraben	Melanie
Dienstag 18:00-18:55h	Kraul 4 alle Schwimmtechniken	Hirschengraben	Nadja
Dienstag 18:15-18:55h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:00-19:40h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Wyler	Rahel
Dienstag 19:00-19:55h	Kraul 3 alle Schwimmtechniken	Wyler	Mila
Dienstag 19:00-19:55h	Kraul 5 alle Schwimmtechniken	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:45-20:25h	Basiskurs Schwimmen lernen	Wyler	Rahel
Mittwoch 08:00-08:45h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Hirschengraben	Ursula
Mittwoch 08:45-09:30h	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 20:00-20:55h	Kraul 3 alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Rebecca
Mittwoch 20:00-20:55h	Kraul 5 alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Melanie
Mittwoch 20:10-20:50h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Weyermannshaus	Mila
Donnerstag 08:15-08:55h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Weyermannshaus	Margot
Donnerstag 09:00-10:00h	Kraul 3 alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Margot
Donnerstag 12:00-12:40h	Kraul 1 Kraultechnik lernen	Wyler	Emanuela
Donnerstag 12:40-13:20h	Kraul 2 Kraultechnik optimieren	Wyler	Emanuela