

# Verein AquaMotion



**Margot Guldemann und Team**

Auskunft: 079 323 73 47

[info@bernerschwimmschule.ch](mailto:info@bernerschwimmschule.ch)

[www.bernerschwimmschule.ch](http://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 11. Feb. – 20. Juni 2019: 16 Kurswochen Fr. 500

Kursunterbruch 8.-28. April (Frühlingsferien und Osterwoche)

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