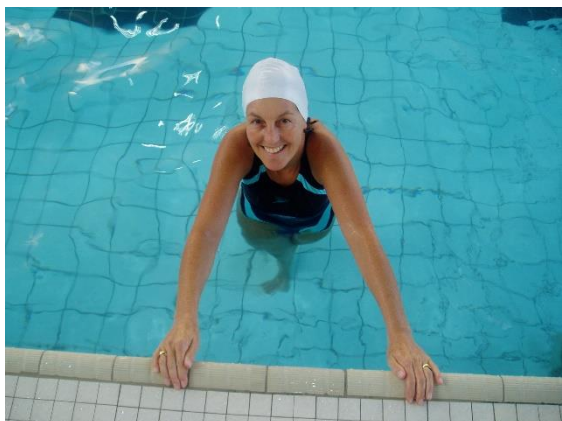


# Verein AquaMotion



**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  
Schwimminstruktorin**

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.

### Kurse in den Hallenbädern Wyler und Weyermannshaus

**Programm ab 20. Aug. – 12. Dez. 2019: 14 Kurswochen Fr. 450**

Kursunterbruch 24. September – 10. Oktober 2019 (Herbstferien)

Kurs-Zeit	Kurs-Inhalt	Hallenbad	Leitung
Dienstag 18:15-18:55h	<b>Kraul 1</b> Kraultechnik lernen	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:00-19:40h	<b>Kraul 2</b> Kraultechnik optimieren	Wyler	Rahel
Dienstag 19:00-19:55h	<b>Kraul 4</b> alle Schwimmtechniken	Wyler	Mila
Dienstag 19:00-19:55h	<b>Kraul 5</b> alle Schwimmtechniken	Wyler	Emanuela
Dienstag 19:45-20:25h	<b>Basiskurs</b> Schwimmen lernen	Wyler	Rahel
Mittwoch 18:30-19:10h	<b>Kraul 1</b> Kraultechnik lernen	Weyermannshaus	Rebecca
Mittwoch 19:15-19:55h	<b>Kraul 2</b> Kraultechnik optimieren	Weyermannshaus	Rebecca
Mittwoch 20:00-20:55h	<b>Kraul 3</b> alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Rebecca
Mittwoch 20:00-20:55h	<b>Kraul 5</b> alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Mila
Donnerstag 08:15-08:55h	<b>Kraul 1</b> Kraultechnik lernen	Weyermannshaus	Margot
Donnerstag 09:00-10:00h	<b>Kraul 3</b> alle Schwimmtechniken	Weyermannshaus	Margot
Donnerstag 12:00-12.40h	<b>Kraul 1</b> Kraultechnik lernen	Wyler	Emanuela
Donnerstag 12:40-13:20h	<b>Kraul 2</b> Kraultechnik optimieren	Wyler	Emanuela

### Kurse im Hallenbad Hirschengraben (Revision bis 15. September 2019)

**Programm 14. Okt. 2019 – 29. Jan. 2020: 14 Kurswochen Fr. 450**

Kursunterbruch 23. Dezember 2019 – 04. Januar 2020 (Weihnachtsferien)

Kurs-Zeit	Kurs-Inhalt	Hallenbad	Leitung
Montag 18:00-18:40h	<b>Kraul 2</b> Kraultechnik optimieren	Hirschengraben	Simona
Montag 18:45-19.25h	<b>Kraul 1</b> Kraultechnik lernen	Hirschengraben	Simona
Montag 20:00-20:55h	<b>Kraul 3+4</b> alle Schwimmtechniken	Hirschengraben	Simona
Dienstag 18:00-18:55h	<b>Kraul 3+4</b> alle Schwimmtechniken	Hirschengraben	Nadja
Mittwoch 08:00-08.40h	<b>Kraul 2</b> Kraultechnik optimieren	Hirschengraben	Ursula
Mittwoch 08:45-09:25h	<b>Kraul 1</b> Kraultechnik lernen	Hirschengraben	Ursula