

Schwimmkurse im IGP Sportpark Bergholz

Die Schwimmschule der WISPAG wurde als 60. Schwimmschule von swimsports.ch mit dem Label aQuality.ch zertifiziert. Ziel dieses Schweizerischen Qualitätslabels ist, im Rahmen der Förderung des Schwimmsports die Qualität des Schwimmunterrichts in technischer, methodischer, pädagogischer und organisatorischer Hinsicht zu verbessern. Eine aQuality-Schwimmschule hat klar definierte Standards und Qualitätskriterien. Bei der WISPAG arbeiten lediglich Schwimmlehrer/innen, welche die Aus- und Weiterbildungen von swimsports.ch absolviert haben und somit den Qualitätsanforderungen genügen.

Spezielles:

- Kleinkinder:** Der Schwimmkurs findet immer **mit einem Elternteil** statt, welcher ebenfalls im Wasser sein muss. Für die Kleinkinder ist das Tragen von **Schwimmwindeln obligatorisch**.
- Kinder:** Da der Hubboden nicht höher als 90 cm eingestellt werden kann, beträgt die **Mindestgrösse der Kinder ca. 110 cm**. Aus Sicherheitsgründen müssen die Kinder selbständig im Wasser stehen können resp. müssen sich Nase und Mund über der Wasseroberfläche befinden. Es ist den Begleitpersonen grundsätzlich nicht gestattet, während den Kursen im Wasser bei den Kindern zu sein. Sie können zuschauen, mit den Geschwistern baden oder selber schwimmen.
- Trainingsgruppe Kinder:** Als Voraussetzung müssen die Kinder die Lernziele des Schwimmtests Eisbär (letztes Abzeichen Kinderschwimmkurse) erfüllen und 50m schwimmen können.
- Erwachsene:** Keine Anmerkungen.
- Gruppengrösse:** Die Anzahl Teilnehmer beträgt je nach Kursart 5 – 10 Teilnehmer. Die WISPAG behält sich das Recht vor, bei ungenügenden Anmeldungen Kurse zusammenzulegen oder zu streichen.
- Haftung:** Im IGP Sportpark Bergholz begleiten die erwachsenen Begleitpersonen die Kinder aus Haftungsgründen bis an den Beckenrand. Dort werden die Kinder der Schwimmlehrerin übergeben. Am Schluss des Kurses werden die Kinder wieder am Beckenrand übernommen. Alle Gäste folgen den **allgemeinen Baderegeln und bezahlen den üblichen Eintritt**. Der Einlass der Kinder durch die Glastür ist nicht gestattet. Es herrscht **Barfuss- und Badebekleidungspflicht**.
- Eintritte:** Bei den Kinderschwimmkursen erhalten erwachsene Begleitpersonen bei Bezahlung des Schwimmkurses **einmalig 10% Rabatt beim Kauf einer 10er-Karte für Kinder (mind. 6 Jahre alt) und Erwachsene**. Bei 16 Kurstagen dürfen pro Kursteilnehmer und Begleitperson **max. je zwei 10er-Karten mit Rabatt** gekauft werden. Bei 8 Kurstagen dürfen pro Kursteilnehmer und Begleitperson **max. je eine 10er-Karte mit Rabatt** gekauft werden. Kinder unter 6 Jahren haben kostenlosen Eintritt. Kinder unter 10 Jahren dürfen sich nicht ohne erwachsene Begleitperson im Hallenbad aufhalten.
- Geschwisterrabatt:** Das 2. Kind profitiert von 10% Rabatt auf die Kurskosten, das 3. Kind erhält 30% Rabatt auf die Kurskosten.
- Krankenkasse:** Je nach Versicherung beteiligt sich die Krankenkasse an den Kurskosten. Abklärungen dazu müssen bei der zuständigen Krankenkasse eingeholt werden. Krankenkassenbestätigungen können **nach Kursende** bei Stefan Kobelt, stefan.kobelt@bergholzwil.ch, verlangt werden.

1. Montag

Kursdaten: 13.08. / 20.08. / 27.08. / 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. /
22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12.2018

K 1.1: Frosch	15.25 – 16.00 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 1.2: Pinguin	16.05 – 16.40 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 1.3: Tintenfisch	16.45 – 17.20 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 1.4: Krokodil	17.25 – 18.00 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage

2. Dienstag

Kursdaten: 14.08. / 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 02.10. /
23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12.2018

K 2.1: Krebs	15.35 – 16.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 2.2: Frosch	16.15 – 16.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 2.3: Pinguin	16.55 – 17.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 2.4: Tintenfisch – Krokodil	17.35 – 18.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage

3. Mittwoch

Kursdaten: 15.08. / 22.08. / 29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09. / 03.10. /
24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12.2018

K 3.1: Krebs	13.55 – 14.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 3.2: Seepferd	14.35 – 15.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 3.3: Seepferd	15.15 – 15.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 3.4: Frosch	15.55 – 16.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
E 3.5: Kraulkurs Training	18.15 – 19.00 Uhr	Fr. 310.00 / 16 Kurstage
E 3.6: Kraulkurs Training	19.05 – 19.50 Uhr	Fr. 310.00 / 16 Kurstage
E 3.7: Kraulkurs Anfänger	19.55 – 20.40 Uhr	Fr. 155.00 / 8 Kurstage*

4. Donnerstag

Kursdaten: 16.08. / 23.08. / 30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09. / 27.09. / 04.10. /
25.10. / 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. / 13.12. / 20.12.2018

K 4.1: Seepferd	14.35 – 15.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 4.2: Frosch	14.45 – 15.20 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 4.3: Pinguin	15.25 – 16.00 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 4.4: Tintenfisch	16.05 – 16.40 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 4.5: Krokodil	16.45 – 17.20 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 4.6: Eisbär	17.25 – 18.00 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
J 4.7: Trainingsgruppe Kinder	18.05 – 18.50 Uhr	Fr. 310.00 / 16 Kurstage

5. Freitag

Kursdaten: 17.08. / 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09. / 05.10. /
26.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.2018

K 5.1: Krebs	13.55 – 14.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.2: Krebs	14.35 – 15.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.4: Frosch	15.15 – 15.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.6: Pinguin	15.55 – 16.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.8: Tintenfisch	16.35 – 17.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.9: Krokodil / Eisbär	17.15 – 17.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.3: Krebs	14.45 – 15.20 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.5: Seepferd	15.25 – 16.00 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 5.7: Seepferd	16.05 – 16.40 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
E 5.10: Kraulkurs Anfänger	17.15 – 18.00 Uhr	Fr. 155.00 / 8 Kurstage*
E 5.11: Kraulkurs Training	19.00 – 19.45 Uhr	Fr. 310.00 / 16 Kurstage

6. Samstag

Kursdaten: 18.08. / 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. / 29.09. / 06.10. /
27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12.2018

K 6.1: Krebs	08.15 – 08.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 6.2: Seepferd	08.55 – 09.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 6.3: Seepferd	09.35 – 10.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 6.4: Frosch	10.15 – 10.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 6.5: Pinguin	10.55 – 11.30 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 6.6: Tintenfisch	11.35 – 12.10 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
K 6.7: Krokodil – Eisbär	12.15 – 12.50 Uhr	Fr. 240.00 / 16 Kurstage
J 6.7: Trainingsgruppe Kinder	09.35 – 10.20 Uhr	Fr. 310.00 / 16 Kurstage

* Bei 8 Kurstagen zählen die ersten 8 aufgeführten Daten.

K = Kinderschwimmkurse Grundagentests Krebs – Eisbär, ca. 4 – 10-jährig

J = Trainingsgruppe Kinder Schwimmtests Wal – Delfin, ca. 10 – 16-jährig

E = Schwimmkurse für Erwachsene ab 16 Jahre

Ratenzahlungen der Kurskosten werden auf Anfrage an stefan.kobelt@bergholzwil.ch ab Beträgen über Fr. 400.00 gewährt.

Anmeldeformular

Kursbezeichnung	Tag	Zeit
1. Priorität:		
2. Priorität:		

Es sind **zwingend mehrere Varianten** für den Kursbesuch anzugeben, Sie erleichtern uns damit die Kursplanung. Nach Erhalt des Formulars werden wir uns mit Ihnen in Verbindung setzen.

Personalien Kontaktperson

Name:	Vorname:
Adresse:	PLZ/Ort:
Mobil privat:	E-Mail:

Personalien Kursteilnehmer/in








Name:	Vorname:
Geburtstag:	Vorkenntnisse, vorhandene Abzeichen:
Körpergrösse:	Krankheiten:








Die WISPAG behält sich das Recht vor, bei ungenügenden Anmeldungen Kurse zusammenzulegen oder zu streichen. Mit der Einreichung des ausgefüllten Anmeldeformulars werden die Geschäftsbedingungen akzeptiert.

Durch WISPAG auszufüllen:

Eingegangen	Datum	Zeit	Visum
-------------	-------	------	-------

Kinderschwimmkurse Grundlagentests

<p>Krebs</p>  <p>Mot. Krebs</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen. • Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser. • Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte. • Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte • Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.
<p>Seepferd</p>  <p>Mot. Seepferd</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser. • Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus. • Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte. • Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb. • Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden. Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)
<p>Frosch</p>  <p>Mot. Frosch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung. • Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte. • 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalten • 8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. "Raddampfer" unterstützt das Einatmen. • Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.
<p>Pinguin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stand : Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase. • Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen). • Aus Abstossen: 10 - 15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.

<p>Mot. Pinguin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 - 15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern. • 15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.
<p>Tintenfisch</p>  <p>Mot. Tintenfisch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitlich angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen. • Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch. • Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt. • 25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug, usw. • Eintauchen kopfwärts aus Hocke oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.
<p>Krokodil</p>  <p>Mot. Krokodil</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung. • Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beintrieb). • 20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug. • Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln). • Je 10 - 15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.
<p>Eisbär</p>  <p>Mot. Eisbär</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen. • Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4 – 6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt. • 16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung- / Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser. • Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vom Rand, Rolle / purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen) 2. 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag) 3. 50 m schwimmen

Weitere Informationen finden sie auf www.swimsport.ch

Quelle: swimsport.ch

Trainingsgruppe Kinder Schwimmtests

<p>Wal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Kraul mit Hüfte anheben - Superman-Rücken - Brustbeinschlag in Rückenlage - Superman-Kraul - Wechselschlagschwimmen - Start Kraul - Kippwende Kraul
<p>Hecht</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Flache Delfinbewegung - Rücken-Rotation einarmig - Brustarmzug effizient - Kraul einarmig - 3-Lagen - Start Brust - Wende Brust
<p>Hai</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Delfinbewegung mit Armzug - Rücken einarmig - Brust-Koordination Arme-Beine-Beine - Scheibenwischer Kraul - Lagen, Technik - Delfinbeinschläge in Rückenlage - Rollwende Rücken
<p>Delfin</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Delfin-Variation - Rücken-Koordination - Brust-Koordination Arme -- Arme -- Beine - Spiral-Kraul - Lagen - Start Rücken - Rollwende Kraul

IGP SPORTPARK BERGHOLZ FREIBAD HALLENBAD

WISPAG
WILER SPORTANLAGEN AG
FELDSTRASSE 40
CH-9500 WIL

T +41 (0)71 914 47 77
F +41 (0)71 914 47 99
INFO@BERGHOLZWIL.CH
WWW.BERGHOLZWIL.CH

Schwerpunkt Rücken



- Paddeln in Rückenlage
- Streckentauchen
- Rücken
- Beinschlag in Rückenlage
- Lagen-Koordination
- Start Freistil

Schwerpunkt Kraul



- Baumstamm-Paddeln
- Tauchzüge
- Kraul 3er-Atmung
- Kraulbeinschlag
- Lagen
- Wende Kraul - Rücken

Schwerpunkt Brust



- Russisch-Paddeln
- Delfinkicks unter Wasser
- Brust-Atmung
- Brustbeinschlag
- Lagen-Koordination
- Brust

Schwerpunkt Delfin



- Torpedo-Paddeln
- Delfinkicks unter Wasser in Rückenlage
- Kraul, Atempyramide
- Beinschlag Lagen
- Lagen
- Delfin