



# schwimmschule uster

## Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene im Hallenbad Uster

### Anmeldung

Leitung: Rita Walter  
Wilstrasse 77  
8600 Dübendorf

Telefon 044 820 25 22  
E-Mail phwalter@bluewin.ch  
scuw.ch/schwimmschule

Tag	Zeit	X	Level	Test		Kursinhalt					
<b>Kinder Kurse</b>											
Mo – Fr*	16.30	<input type="checkbox"/>	1/2	Krebs / Seepferd	ab 4 J.	Augen unter Wasser öffnen, Taucherli, Flugzeug, Sprung, Bauchpfeil					
Mo – Fr*	17.00	<input type="checkbox"/>	2/3	Seepferd / Frosch		Bauch- und Rückenlage gleiten, Schraube, Beinschlag					
Mo – Fr*	17.30	<input type="checkbox"/>	3/4	Frosch / Pinguin		Ins Wasser springen, auftauchen, Purzelbaum, Rolle, Handstand					
Mo – Fr*	18.00	<input type="checkbox"/>	4/5	Pinguin / Tintenfisch		Grundlage Rücken- und Crawltechnik, Schraube, Köpfler					
Mo – Fr*	18.30	<input type="checkbox"/>	6/7	Krokodil / Eisbär		Erweiterte Rücken- und Crawltechnik, Bauchwende					
*Bitte gewünschten Tag ankreuzen		<input type="checkbox"/>	Mo	<input type="checkbox"/>	Di	<input type="checkbox"/>	Mi	<input type="checkbox"/>	Do	<input type="checkbox"/>	Fr
Sa	09.30	<input type="checkbox"/>	1/2	Krebs / Seepferd	ab 4 J.	Augen unter Wasser öffnen, Taucherli, Flugzeug, Sprung, Bauchpfeil					
Sa	10.00	<input type="checkbox"/>	1/2	Krebs / Seepferd	ab 4 J.	Augen unter Wasser öffnen, Taucherli, Flugzeug, Sprung, Bauchpfeil					
Sa	10.30	<input type="checkbox"/>	2/3	Seepferd / Frosch		Bauch- und Rückenlage gleiten, Schraube, Beinschlag					
Sa	11.00	<input type="checkbox"/>	2/3	Seepferd / Frosch		Bauch- und Rückenlage gleiten, Schraube, Beinschlag					
Sa	11.30	<input type="checkbox"/>	3/4	Frosch / Pinguin		Ins Wasser springen, auftauchen, Purzelbaum, Rolle, Handstand					
Sa	12.00	<input type="checkbox"/>	4/5	Pinguin / Tintenfisch		Grundlage Rücken- und Crawltechnik, Schraube, Köpfler					
Sa	12.30	<input type="checkbox"/>	6/7	Krokodil / Eisbär		Erweiterte Rücken- und Crawltechnik					
<b>weitere Kinder Kurse</b>											
Do	17.00	<input type="checkbox"/>	<b>CKA</b>	Crawl Kinder Anfänger		Erlernen der Crawltechnik					
Do	17.30	<input type="checkbox"/>	<b>CKF</b>	Crawl Kinder Fortgeschrittene		Erweiterte Rücken- und Crawltechnik					
<b>Erwachsene Kurse</b>											
Do	18.00	<input type="checkbox"/>	<b>CEA</b>	Crawl Erwachsene Anfänger		Erlernen Crawltechnik					
Do	18.30	<input type="checkbox"/>	<b>CEF</b>	Crawl Erwachsene Fortgeschrittene		Verbesserung der Ausdauer- und Atemtechnik					
Do	18.30	<input type="checkbox"/>	<b>AE</b>	Anfänger Erwachsene		Wassergefühl, Atemtechnik, horizontale Wasserlage					
Sa	09.00	<input type="checkbox"/>	<b>CE</b>	Crawl Erwachsene		Erlernen und verbessern der Crawltechnik					

**Kurspreis:** 10 Lektionen à 30 Minuten Fr. 200.– (exkl. Hallenbadeintritt).  
Kinder unter 6 Jahren Hallenbadeintritt gratis. Begleitpersonen bezahlen Hallenbadeintritt.

Für versäumte Lektionen kann kein Anspruch auf Vergütung erhoben werden.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Name:  Vorname des Teilnehmers:

Geburtsdatum:  Vorname Eltern:

Strasse:  PLZ / Ort:

Telefon:  E-Mail: