

## Sportschwimmen SCUW

Das Sportschwimmen ist eine Trainingsgruppe des SCUW zwischen der Schwimmschule und dem Schwimmclub.

Die Kinder werden einmal pro Woche auf spielerische Art in die Schwimmtrainings eingeführt. Schwimmen soll Spass und Freude sein.

Das Sportschwimmen findet einmal pro Woche im Hallenbad Uster im Sportbecken im tiefen (oberen) Teil der Bahnen 5 und 6 statt. (gleicher Ort wie die Schwimmschule). Während den Ustermer Schulferien findet kein Sportschwimmen statt.

<b>Gruppe 1</b>	Alter:	ca. 6-9 Jahre
	Trainingszeit:	Montag oder Mittwoch von 17.15-17.45
	Leitung:	Carmen Schnorf
	Voraussetzung:	mindestens Eisbär von SwimSports oder Level 5 von Swiss Aquatics
	Ziele:	Level 6 und 7 Swiss Aquatics / Wechsel in Gruppe 2
	Inhalt:	Vorschwimmen SCUW Crawl und Rücken, Einführung Delphinbewegung Einführung Brustbeinschlag
<b>Gruppe 2</b>	Alter:	ca. 9-11 Jahre
	Trainingszeit:	Montag oder Mittwoch von 17.45-18.15
	Leitung:	Carmen Schnorf
	Voraussetzung:	Wal/Hecht von SwimSports, Level 7 von Swiss Aquatics oder Kurs Crawl/Rücken
	Ziele:	Level 8 Swiss Aquatics /Wechsel in Gruppe 3
	Inhalt:	Vorschwimmen SCUW Vertiefung Crawl und Rücken, Einführung Brustschwimmen
<b>Gruppe 3</b>	Alter:	ca. 11-13 Jahre
	Trainingszeit:	Montag oder Mittwoch von 18.15-19.00
	Leitung:	Carmen Schnorf
	Voraussetzung:	Hai von SwimSports oder Level 8 von Swiss Aquatics
	Ziele:	Level 9 Swiss Aquatics
	Inhalt:	Vorschwimmen SCUW Vertiefung Crawl und Rücken, Koordination Brustschwimmen Einführung Delphin

Kosten pro Semester CHF 300.- (exkl. Eintritte). Die Verrechnung erfolgt im August und im Februar. Bei einem Eintritt in ein laufendes Semester wird der Kursbeitrag pro Rata verrechnet.

Ohne Kündigung wird die Kursteilnahme automatisch um ein weiteres Semester verlängert.

Der Eintritt ist jederzeit möglich. Die Kinder können 2 Trainings gratis schnuppern. Anschliessend soll die definitive An- oder Abmeldung (Anmeldeformular) erfolgen

Ein Gruppenwechsel ist immer auf ein neues Semester möglich (Gruppe 1 zu 2 bzw. 3)

Ein Wechsel in eine Gruppe des SCUW ist nach jedem Vorschwimmen möglich (3x pro Jahr) ein bereits bezahlter Beitrag für das Sportschwimmen wird angerechnet.

Die Trainingsleiter sind ausgebildete J+S LeiterInnen des SCUW

Uster, 10. Januar 2023/yd

