

Eisbärkurs

Herbst 2016



Wir treffen uns jeweils am Freitag um 18.55 Uhr umgezogen in der Schwimmhalle des Schulschwimmbades Vogtsrain in Zürich-Höngg. Die Lektionen dauern ca. 30 Minuten.

Kursdaten:

09. September	04. November
16. September	11. November
23. September	18. November
30. September	25. November
28. Oktober	02. Dezember



Kursziel: Bestehen des „Eisbär-Tests“

Bedingung:

Krokodil-Test:

- 15 m Crawl ganze Lage
- 5-8 m Scheibenwischer (nur Armantrieb Bauchlage)
- 20-30 m Brust-Armzug mit Crawl-Beinschlag
- mind. 30 Sek. Wasserstampfen an Ort
- je 15m Gleichschlag der Beine auf Rücken + Bauch



Kosten: Fr. 140.-- (inkl. Eintritt), zahlbar *bar* am 2. Kurstag

Leitung: Erika Köchling und Irene Fries

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Wir versenden keine Kursbestätigungen – ohne Absage unsererseits gilt das Kind mit Einsenden des Anmeldeformulars als angemeldet.

Anmeldung: bis spätestens 4. September 2016 bei Erika Köchling: Schriftlich mit dem Anmeldeformular, per Mail an ekoechling@hotmail.com oder Tel. 044/341'58'04 (auch abends bis 22.00 Uhr).

Für allfällige Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mir füüüed eis pflotschwool!

