












Schwimmkurs in den Sommerferien 2026

Anmeldung

1. + 2. Ferienwoche (**29.06.2026 – 10.07.2026**), 10 Lektionen à 45 Min. jeweils am Vormittag, Fr. 70.–
5. + 6. Ferienwoche (**27.07.2026 – 07.08.2026**), 10 Lektionen à 45 Min. jeweils am Vormittag, Fr. 70.–

Die Kurse finden jeweils von Montag bis Freitag statt. Die genaue Kurszeit wird noch mitgeteilt.

Ich melde mein Kind für folgenden Kurs an (siehe Klasseneinteilung auf der Seite zwei) (nur eines ankreuzen):

	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Angaben zum Kind	Angaben der Eltern/Erziehungsberechtigten
Vorname:	Name / Vorname:
Nachname:	Strasse:
Geburtsdatum:	Postleitzahl:
	Telefon:
	Email:

Unterschrift der Eltern: _____

- Ich möchte für das Jahr 2027 automatisch eine Anmeldung auf meine E-Mail: _____ bekommen (bitte in Blockschrift und leserlich schreiben).












!Wichtig: Die Kinder dürfen nur dann am Kurs teilnehmen, wenn die Rechnung bis vor dem Kursstart bezahlt wurde! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Abgabe dieser Anmeldung bis Freitag, 29. Mai 2026, an:

Vanessa Mühlheim, Laufenstrasse 78, 4246 Wahlen b. Laufen oder per Mail eingescannt an:
vaneh94@hotmail.ch

Wenn Sie bis zum 15. Juni 2026 keinen Bescheid erhalten, bitte ich Sie sich bei mir zu melden.

Schwimmabzeichen

	Grundlagentest 1	<p>Krebs Voraussetzungen: Wassergewöhnt (nicht wasserscheu!) Fähigkeit, ohne elterliche Begleitung am Unterricht in der Gruppe teilzunehmen!</p> <p>Ziele: Kopf untertauchen und Atem anhalten, unter Wasser ausatmen, „Schweben“ auf Wasser in Bauchlage („Flugzeug“), Passiv-Gleiten an Oberfläche durch Ziehen/Bauchpfeil, Sprung ins Familienbecken, Blöteri unter Wasser machen</p>
	Grundlagentest 2	<p>Seepferd Voraussetzungen: Kopf ganz unter Wasseroberfläche eintauchen, unter Wasser Luft anhalten oder ausblasen, Schweben auf Wasseroberfläche in Bauchlage („Flugzeug“), Sprung vom Beckenrand</p> <p>Ziele: Augen öffnen unter Wasser, 4x nacheinander Kopf untertauchen und ausatmen, Schweben in Rückenlage („Seerose“), Bauchpfeil mit Beinmotor, Fussesprung in tiefes Wasser</p>
	Grundlagentest 3	<p>Frosch Voraussetzungen: Kontrollierte Atmung unter Wasser (Luft anhalten oder ausatmen), geöffnete Augen, Gleiten auf Wasser in Bauchlage, Fussesprung in tiefes Wasser</p> <p>Ziele: 5 – 10 m Fortbewegung mit Beinschlag, Gleiten in Bauchlage (mit Ausatmen), Rückenpfeil, Rolle vorwärts vom Beckenrand (Purzelbaum), Seehundschwimmen</p>
	Grundlagentest 4	<p>Pinguin Voraussetzungen: Ca. 10 m Vorwärtsbewegung ohne Hilfe, Gleiten in Bauch- und Rückenlage, im grossen Becken abtauchen und ca. 3 m tauchen, Rolle vorwärts vom Beckenrand</p> <p>Ziele: 10 – 15 m Wechselbeinschlag mit Armantrieb (Eisbärschwimmen), durch einen Reifen am Beckenboden tauchen, Handstand im brusttiefen Wasser, Superman, 5m kralen, Rückenschwimmen grob, wenn möglich bereits im tiefen Wasser</p>
	Grundlagentest 5	<p>Tintenfisch Voraussetzungen: 10 m Fortbewegung mit Arm- und Beintrieb, im grossen Becken zum Boden abtauchen, kontrolliertes Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Rolle und Kopfsprung ins tiefe Becken, im tiefen Wasser schwimmen können</p> <p>Ziele: 10m kralen, 5 m Slalomtauchen, Schraubenkraul, Baumstammrollen, Haifischschwimmen, Köpfler</p>
	Grundlagentest 6	<p>Krokodil Voraussetzungen: 25 m Fortbewegung mit Arm- und Beintrieb, im grossen Becken zum Boden abtauchen, kontrolliertes Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Rolle und Kopfsprung ins tiefe Becken</p> <p>Ziele: Vorstufe Kraul mit Seitenatmung, Scheibenwischer, Wasserstampfen 30 Sek., korrekter Brustbeinschlag, Entenfüsse, Kraul-Brustmix</p>
	Grundlagentest 7	<p>Eisbär Voraussetzungen: Kontrolliertes Atmen, Grundlagen der Kraultechnik, mit Kopfsprung zum Beckenboden abtauchen</p> <p>Ziele: 4-6 m Delfinbeinschlag, 25 m Brustschwimmen mit Ausatmen unter Wasser (korrekte Koordination), Tauchwende, Wassersicherheitscheck: Rolle ins Wasser, 1 Min. an Ort, 50 m schwimmen</p>
	Schwimmen 1	<p>Wal Ziele: 50 m Rückenkraul und Kraul, 25 m Kraul einarmig, 25 m Supermanrücken, Start und Wende Kraul, 15 m Brustbeinschlag in Rückenlage, Kraul mit Delfinbewegung</p>
	Schwimmen 2	<p>Hecht Ziele: 75 m 3-Lagen ohne Unterbruch, 25 m Delfinbewegung flach, 25 m Rücken-Rotation einarmig, 25 m Brustarmzug effizient, 50 m Kraul einarmig, Start und Wende Brust</p>
	Schwimmen 3	<p>Hai Ziele: 100 m Lagen (Delfin, Rückenrotation, Brust, Superman-Kraul), 50 m Rücken einarmig, 25 m Brust-Koordination, 25 m Scheibenwischer-Kraul, 8 m Delfinbeinschlag in Rückenlage, 25 m Delfinbewegung mit Armzug, Rollwende Rücken</p>
	Schwimmen 4	<p>Delfin Ziele: 25 m Delfin-Variation, 50 m Rücken-Koordination, 50 m Brust-Koordination, 100 m Lagen (Delfin, Rücken, Brust, Kraul), 50 m Spiral-Kraul (Bauch-Drehung-Rücken-Drehung-...), Start Rückenkraul, Rollwende Kraul</p>