

- ✓ Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten, die es gibt.
- ✓ Schwimmen trainiert den gesamten Körper, verleiht dir Kraft und Ausdauer, schult die Koordination, Stress wird abgebaut und der Psyche tut es gut.
- ✓ Das Geheimnis des Schwimmens liegt in einer gewissen Lockerheit.

Lernen Sie mehr über verschiedene Tipps zum richtigen Schwimmstil sowie wann und wie Hilfsmittel korrekt eingesetzt werden.

## INTERESSE?

Dann starten Sie mit uns  
in die Freibadsaison.

---

**Wann:** Dienstag, 18. Juni 2024, Verschiebedatum bei schlechter Witterung: 25.06.2024

---

**Kurs 1:** Brustschwimmerkurs  
09.00 – 10.00 Uhr oder 17.30 – 18.30 Uhr

**Kurs 2:** Kraulkurs  
10.15 – 11.15 Uhr oder 18.45 – 19.45 Uhr

---

**Wo:** Freibad Bergholz

---

**Dauer:** 60 Minuten

---

**Kosten:** CHF 10.00 pro Kurs, inkl. Badeintritt

---

**Teilnehmer/innen:** mindestens 6, maximal 12

---

**Vorkenntnisse:**

**Kurs 1:** mindestens 50m Brustschwimmen

**Kurs 2:** mindestens 50m Kraulschwimmen

