



SWIM REGIO
SOLOTHURN

Schwimmschule der Swim Regio Solothurn

Wir stellen uns vor

Die Swim Regio Solothurn ist einer der grössten Vereine im Kanton Solothurn. Es werden Trainings im Breiten- und im Leistungssport in den Sportarten Artistic Swimming und Swimming angeboten.

Als Kernstück und Grundlage des Vereins dient die eigene Schwimmschule. Die Förderung der Freude am Wasser und der Schwimmkompetenz ist dem Verein ein grosses Anliegen. Diese beiden Elemente werden in der Schwimmschule und der Artistic Swim School aktiv gefördert. So gelingt auch der Übergang von einem Kurs in der Schwimmschule zu einem Training im Verein viel einfacher.

Kontaktieren Sie uns, falls Sie weitere Informationen zu unseren Angeboten wünschen. Wir wünschen Ihnen oder Ihrem Kind viel Spass im Wasser!

Schwimmschule
Swim Regio Solothurn





SWIM REGIO
SOLOTHURN

Allgemeine Geschäftsbedingungen zum Kursbetrieb der Schwimmschule Swim Regio Solothurn

Grundsätzlich gelten die Weisungen der Schwimmschule der Swim Regio Solothurn.

Anmeldungen

Ihre Kursanmeldung ist nach Erhalt der schriftlichen Kursbestätigung gültig. Abmeldungen müssen bis sieben Tage vor Kursbeginn schriftlich bei der Schwimmschule unter schwimmschule@srsso.ch eintreffen. Nach Ablauf dieser Frist wird der ganze Kurs in Rechnung gestellt. In Ausnahmesituationen kann eine Gutschrift erstellt werden, welche bei einem späteren Kursbesuch verrechnet wird.

Kursumteilungen sind nur möglich, falls es im gewünschten Kurs Platz hat.

Der Kursbetrag ist bis 10 Tage nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen. Nicht besuchte Kurslektionen (Ferien/Krankheit/etc.) können nicht nachgeholt oder vom Kursgeld abgezogen werden.

Die Kurspreise gelten an allen Kursorten und beinhalten jeweils auch den Hallenbadeintritt.

Die Kursbestätigung enthält alle wichtigen Daten. Wir bitten Sie, diese aufmerksam durchzulesen und sorgfältig aufzubewahren.

Mit der Kursanmeldung werden Sie Mitglied der Swim Regio Solothurn mit dem Status Aktiv- oder Jugendmitglied ohne Stimmrecht. Die Kursanmeldung gilt als Eintrittsgesuch. Diese Mitgliedschaft erlischt nach Beendigung des Kurses automatisch ohne weitere Verpflichtungen.

Kurse

Den Anweisungen der Schwimmleiter und Schwimmleiterinnen ist in jedem Fall Folge zu leisten. Kaugummis und Bonbons sind während dem Schwimmunterricht verboten.

Der Schwimmunterricht findet ohne Eltern statt. Wir bitten die Eltern ausserhalb der Schwimmhalle zu bleiben.

Sofern das Kind beim Umziehen Hilfe benötigt, gilt: Herren sind mit ihren Kindern in der Herrengarderobe, Frauen in der Frauengarderobe, unabhängig vom Geschlecht des Kindes.

Damit alle Kurszeiten eingehalten und ein reibungsloser Übergang vom einen zum anderen Kurs gewährleistet werden kann, bitten wir Sie persönliche Anliegen per Mail an schwimmschule@srsso zu adressieren und die Leiterpersonen nicht vor Ort zu beanspruchen.

Bei Kursausfällen, welche aufgrund höherer Gewalt (Schliessung des Hallenbads durch Betriebsstörungen, Pandemie, etc.) passieren, können die Leistungen



SWIM REGIO
SOLOTHURN

innerhalb von sechs Monaten nach Wiederaufnahme der Kurse beansprucht werden, andernfalls erlischt deren Anspruch.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerin / des Teilnehmers, bei Kindern derer gesetzlichen Vertretung. Der Verein haftet nicht für Unfälle.

Wichtige Informationen

Quereinstieg

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist grundsätzlich möglich, sofern freie Plätze im entsprechenden Kursniveau vorhanden sind. Der Kurspreis wird der Anzahl Lektionen angepasst.

Geschenkgutscheine

Sie möchten Ihrer Enkelin, Ihrem Enkel, Patenkind oder «einfach so» jemandem eine Freude bereiten? Dann stellen wir Ihnen gerne den entsprechenden Gutschein nach Ihrem Wunsch aus.



SWIM REGIO
SOLOTHURN

Kurskonzept nach «swimsports.ch»

	Krebs Taucherli Sprudelbad Flugzeug Bauchpfeil Sprung	Schweben in Bauchlage, Ausatmen Untertauchen mit angehaltenem Atem Sichtbares Ausatmen unter Wasse Schweben in Bauchlage auf dem Wasser Abstossen vom Rand, Gleiten in Bauchlage Fussprung in standtiefes Wasse
	Seepferd Fischauge Luftpumpe Seerose Bauchpfeil Froschsprung	Schweben in Rückenlage, Gleiten Erkennen eines Gegenstandes unter Wasser 4x stehend einatmen, untertauchen und ausatmen Schweben in Rückenlage, Arme in Seiten- oder Hochhalte Abstossen vom Rand, Gleiten in Bauchlage mit Beinmotor Fussprung in tiefes Wasser
	Frosch Motorboot Rückenpfeil Seehund Purzelbaum	Antreiben Gleiten in Bauchlage, sichtbares Ausatmen Abstossen vom Rand, Gleiten in Rückenlage Wechselbeinschlag in Rücken- und Bauchlage Rolle vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser
	Pinguin Bauchstammrollen Rücken Abstossen Handstand	Kombination Arme und Beine in Rückenlage Wechselbeinschlag mit Körperdrehung um die Längsachse Rückenlage, Wechselbeinschlag und korrekter Armantrieb Abtauchen und unter Wasser abstossen, Gleiten Handstand zum abschliessenden Abrollen vorwärts
	Tintenfisch Superman Kraul einarmig Schraube Slalom Köpfler	Kombination Arme und Beine in Bauchlage, Atmung Einführung der Kraulatmung Einführung des Kraularmzug Kraul/Rückenkraul mit 1 Körperdrehung um die Längsachse Tauchen durch 2 seitlich versetzte Ringe, Kraulbeinschlag Kopfsprung aus Sitz-, Knie-, Hockstand oder Stand
	Krokodil Kraul Schweibenwischer Kraul-Brust-Mix Brustbeinschlag	Vertiefung Kraul, Einführung Brust Kraul ganze Lage Antrieb mit Ein- & Auswärtsbewegung der Unterarme/Hände Brustarmzug mit Kraulbeinschlag Einführung und Festigung des Brustbeinschlags
	Eisbär Tauchwende Delfin Brust WSC	Vertiefung Brust, Wassersicherheits-Check WSC Unter Wasser wenden und einen Gegenstand heraufholen Delfinbewegung mit Impul aus Kopf/Schulter Brust ganze Lage Wassersicherheits-Check



SWIM REGIO
SOLOTHURN

Kurskonzept nach «learn to swim / Swiss Aquatics»

Die Kids Ausbildung ist wie folgt unterteilt:

Basic Ausbildung

Die Kinder beginnen mit der Wassergewöhnung und erlernen die ersten Grundlagen des Schwimmens, wobei ein solides Fundament geschaffen wird. Begonnen wird dabei mit den beiden Schwimmstilen Kraul und Rücken.



Advanced Ausbildung

Das bisher Gelernte wird nun vertieft. Zusätzlich werden die beiden Stile Brust und Delfin eingeführt. Das Ziel ist es, dass die Kinder am Ende ihrer Ausbildung alle vier Schwimmstile beherrschen.

Swiss Aquatics Basic Ausbildung

Level 1	Autonomie Atmen und Orientieren Schweben sicherer Sprung in standtiefes Wasser	Sicherer Einstieg ins Wasser und Ausstieg aus dem Wasser Dreimal sichtbares Ausatmen unter Wasser. Augen auf In freier Position während mindestens fünf Sekunden schweben und anschliessend zurück in den sicheren Stand gelangen
Level 2	Gleiten in Bauch und Rückenlage ohne Beinbewegung während mindestens 5 Sekunden Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage während mindestens 5 Sekunden Gestreckter Sprung ins Wasser mit angelegten Armen und vollständigem Unter-Wasser-Tauchen Freier Sprung ins Wasser, auftauchen ohne den Boden zu berühren und selbständig zurück zum Beckenrand schwimmen	
Level 3	10m Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage 10m Wechselbeinschlag mit Drehung von der Bauch- und Rückenlage und zurück	



SWIM REGIO
SOLOTHURN

	<p>Drei bis vier Zyklen Rücken</p> <p>Sprung ins Wasser (gestreck oder gehockt), vollständiges Unter-Wasser-Tauchen und passives Auftauchen</p>	
Level 4	<p>10m Rücken</p> <p>Drei Zyklen Kraul ohne Seitenatmung</p> <p>Rolle vorwärts ins Wasser</p>	
Level 5	<p>Sechs Zyklen Kraul</p> <p>10 bis 20m Rücken</p> <p>Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position</p>	
Level 6	<p>25m Rücken mit Start</p> <p>10 bis 20m Kraul mit Kopfsprung</p> <p>Kopfsprung mit seitlicher Unterwasserphase</p>	

Swiss Aquatics Advanced Ausbildung

Level 7	<p>25m Kraul mit Startsprung</p> <p>15m Delfinbewegung</p> <p>Sechs Brust-Beinschläge mit Atmung</p>	
Level 8	<p>25m Rücken mit Start</p> <p>Sechs Zyklen Brust</p> <p>Rollwende Kraul und Rücken</p>	
Level 9	<p>15m Delfin einarmig</p> <p>15m Brust</p> <p>Kippwende Brust</p>	
Level 10	<p>15m Delfin</p> <p>25m Brust</p> <p>50m Rücken mit Start und Rollwende</p> <p>50m Kraul mit Startsprung und Rollwende</p>	