



# Pinguinkurs

## Herbst 2020

***Schwimmkurs für Kinder ab ca. 7 Jahren***

Wir treffen uns jeweils am Freitag um 17.45 Uhr umgezogen im Schulschwimmbad Vogtsrain in Zürich-Höngg zum Kurs.

**Kursdaten:**



- |               |              |
|---------------|--------------|
| 11. September | 13. November |
| 18. September | 20. November |
| 25. September | 27. November |
| 23. Oktober   | 04. Dezember |
| 30. Oktober   | 11. Dezember |



**Kursziel:** Bestehen des „Pinguin-Tests“

**Kosten:** Fr. 150.-- (Eintritt inbegriffen)  
*zahlbar bar am zweiten Kurstag*

**Leitung:** Erika Köchling und Irene Fries

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

**Anforderung:** Frosch = 

- sichtbares Ausatmen (Gesicht im Wasser) während 5 Sek.
- Gleiten auf dem Wasser
- rückwärts abstoßen und mindestens 5 Sekunden gleiten
- 8 m Wechselbeinschlag auf Bauch und Rücken
- Rolle vorwärts vom Bassinrand ins Wasser

**Anmeldung:** schriftlich bis 30.8.20 oder telefonisch bis 31.8.20 unter Tel. 044/341'58'04 bei Erika Köchling oder per E-Mail an [ekoechling@hotmail.com](mailto:ekoechling@hotmail.com).

**Es werden keine Kursbestätigungen verschickt. Ohne Absage unsererseits gilt das Kind mit Einsenden des Anmeldeformulars als angemeldet.**

Für allfällige Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

**‘S WIRD SICHER WIDER  
LÄSSE !!!**

