

## Eskimotierkurs für Einsteiger Erwachsene

Schritt für Schritt erlernen wir das Eskimotieren im warmen Wasser des Hallenbades.

Teilnehmer:	Erwachsene Einsteiger (max. 6 Teilnehmer)	
Vorraussetzung	Schwimmkenntnisse	
Kursdaten:	2.Nov, 9.Nov, 16.Nov, 23.Nov 2017	
Kurszeit:	Donnerstag:19.45h – 21.15h	
Kursort:	Lehrschwimmbecken des Bachmättelischulhauses im Bümpliz	
Kursinhalt:	- Orientierung unter Wasser	
	- Kernbewegungen der Eskimorolle	
	- Stützen und Wriggen	
	- Hüftknick	
	- Eskimotieren	
Ausrüstung:	Badehose, Badetuch, evt. Wärmendes Shirt, für Brillenträger Brillenband Falls vorhanden Nasenklammer, Schwimmbrille	
Kosten:	Fr. 80.- für Klub Mitglieder, Fr. 100 für externe, inkl. Eintritt, Bootsmiete, Leiterentschädigung	
Kursleitung:	Karin Schranz, Dominic Ruetsch, Sharon Hägler	
Anmeldung:	Karin Schranz <a href="mailto:karin.schranz@gmx.ch">karin.schranz@gmx.ch</a> 078 607 16 65	
Versicherung:	Sache der Teilnehmer	