

Eltern-Kind-Schwimmen



Stufe A Baby-/ Kleinkinder-Schwimmen 5 bis 24 Monate

Voraussetzungen: Weitumfassende, dem Alter angepasste, spielerische und freudvoll aufgebaute Wasserfrühergewöhnung / Anwendung diverser Halte- und Stützgriffe im Wasser / Aktivierung zu möglichst selbständig ausgeführten Bewegungsformen / Evtl. Mundverschluss und evtl. Untertauchen (ohne Zwang, kein Kursziel) / Kurselemente, welche die Bindung zwischen dem Baby bzw. Kleinkind und der Begleitperson fördern / Viel Spass, Freude und Zeit, um sich wohlfühlen



Stufe B Kleinkinder / Kinder-Schwimmen 2 bis 4 ½ Jahren

Voraussetzungen: Weitumfassende, dem Alter angepasste, spielerische und freudvoll aufgebaute Wassergewöhnung / Anwendung diverser Halte- und Stützgriffe für eine optimale horizontale Wasserlage / Gleiten von der Begleitperson zum Beckenrand und evtl. «Hundepaddeln» im Tiefwasser / Anwendung einer möglichst korrekten Atemtechnik beim Tauchen / Diverse Spiel- und Sprungformen zwischen dem Kleinkind bzw. Kind und Begleitperson / Kurselemente, welche die Bindung zwischen dem Kleinkind bzw. Kind und der Begleitperson fördern / Viel Spass, Freude und Zeit, um sich wohlfühlen

Kinder und Jugendliche



Kinder-Schwimmen Stufe 1 ab 4 ½ Jahren

Voraussetzungen: Systematischer Aufbau der Wassergewöhnung / Atemtechnik / Untertauchen, Tauchen / Horizontale Wasserlage in Bauch- und Rückenlage / Gleiten in der Bauchlage ohne Hilfsmittel / Aufenthalt im Tiefwasser / div. Sprung & Spielformen / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder-Schwimmen Stufe 2 ab ca. 5 bis 8 Jahren

Voraussetzungen: Vertiefter Aufbau der Wassergewöhnung / Aufenthalt unter Wasser / Gleiten in horizontaler Rückenlage / Erste Antriebsbewegungen der Beine und der Arme in Bauch- und Rückenlage / Erlernen einer einfachen dem Alter gerechten Mix-Schwimmtechnik in Bauch- und / oder Rückenlage / Im Tiefwasser schwimmen / div. Sprung & Spielformen / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder-Schwimmen Stufe 3 ab ca. 7 bis 10 Jahren

Voraussetzungen: Vertiefte Wassergewöhnung / Orientierung unter Wasser (Ort/Lage) / Gleiten mit Antrieb und Körperlängsrotation / Verschiedene Antriebsformen mit Armen und Händen / Bewusstes Atmen, auch zur Regulierung der Wasserlage / Einführung von Crawl und Rückencrawl ohne Atmungskoordination / Einführung der Flex-Bewegung (Vorbereitung für den Brustbeinschlag) / Im Tiefwasser schwimmen / Eintauchen kopfwärts / div. Sprung & Spielformen / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder-Schwimmen Stufe 4 ab ca. 8 bis 11 Jahren

Voraussetzungen: Vertiefte Wassergewöhnung und Wasserbewältigung / Tauchen (Tiefe, Gegenstände und Strecken) / Verbesserung von Brust- und Rückencrawl / Einführung der entsprechenden Atmungskoordination (Grobform) / Einführung des Brustgleichschlages / Im Tiefwasser schwimmen / Spielerische Schulungs- und Trainingsformen / div. Sprung- und Spielformen / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder-Schwimmen Stufe 5 ab ca. 9 bis 12 Jahren

Voraussetzungen: Tauchen (Tiefe, Gegenstände, Strecken und Partnertauchübungen) / Schulung von Crawl, Rückencrawl und Brust / Einführung der Delfinkörperbewegung / Im Tiefwasser schwimmen / Spielerische Schulungs- und Trainingsformen / div. Sprung- und Spielformen / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder-/ Jugend-Schwimmen Stufe 6 ab ca. 10 bis 14 Jahren

Voraussetzungen: Tauchen (Tiefe, Gegenstände, Strecken, Partnertauchübungen und evtl. Einsatz von Flossen) / Schulungs- und Trainingsformen der Grundschwimmarten Crawl, Rückencrawl und Brust / Einführung Delfin / Im Tiefwasser 50m Crawl, 50m Rückencrawl und 50m Brust mit Atmungskoordination / Startsprünge und Wenden / Schulungs- und Trainingsformen werden intensiviert / div. Sprung- und Spielformen / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder-/ Jugend-Schwimmen PLUS ab ca. 10 bis 15 Jahren

Voraussetzungen: Intensivierte Schulungs- und Trainingsformen (Kondition) der Schwimmarten Crawl, Rückencrawl und Brustgleichschlag / Starts und Wenden / Einführung in Elemente des Wasserballs und des Synchronschwimmens / Tauchen (Tiefe, Gegenstände, Strecken, Partnertauchübungen und evtl. Tauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel) / Viel Spass, um sich wohlfühlen



Kinder / Jugend swim & outdoor ab ca. 11 bis 15 Jahren

Voraussetzungen: Im «swim & outdoor» geht es nebst dem Schwimmen auch noch um weitere Bewegungsformen an Land. Lernziele Stufe 6, regel- mässiger Radfahrer. Wir werden also sporadisch die Badehosen gegen das Lauf-, Rad- oder Turntenue eintauschen.



Kinder / Jugend See-Schwimmen ab ca. 10 bis 15 Jahren

Voraussetzungen: Im See-Schwimmen möchten wir den Kindern / Jugendlichen einen möglichst sicheren Umgang in und an natürlichen Gewässern vermitteln. Sie lernen ihre bereits erworbenen schwimmerischen Fertigkeiten inkl. Tauchen zu verbessern und auf die jeweils herrschenden Bedingungen in natürlichen Gewässern anzupassen.

Erwachsene



Erwachsenen-Schwimmen Anfänger

Voraussetzungen: In den Anfängerkursen für Erwachsene geht es in erster Linie darum, in einem «geschützten» (keine Zuschauer), stress- und angstfreiem Ambiente und in einer sehr kleinen Gruppe die wunderbaren Eigenschaften des Wassers kennenlernen zu dürfen.



Erwachsenen-Schwimmen Fortgeschrittene

Voraussetzungen: In den Fortgeschrittenenkursen für Erwachsene geht es in erster Linie darum, die zahlreich erworbenen Grundfertigkeiten der Wassergewöhnung bzw. der vier Kernelementen in einem «geschützten» (keine Zuschauer), stress und angstfreiem Ambiente und in einer sehr kleinen Gruppe weiter auszubauen und diese sukzessiv zu den Schwimmarten Brust, Crawl und Rückencrawl (evtl. Delfin) auszubauen.



Fitness-Schwimmen für Erwachsene

Voraussetzungen: Im Fitness-Schwimmen geht es hauptsächlich darum, die erworbenen Grobformen des Crawls-, Rückencrawls und Brust-Schwimmens weiter zu verbessern und gleichzeitig mittels verschiedener Trainingsformen die Grundlagenausdauer auszubauen.



Technik-Training für Erwachsene

Voraussetzungen: Im Technik-Training geht es hauptsächlich darum, die erworbenen Grobformen des Crawls-, Rückencrawls- und Brust-Schwimmens bis hin zur Fein- bzw. Endform zu verbessern und gleichzeitig mittels verschiedener Trainingsformen die Langzeitausdauer auszubauen.



See-Schwimmen für Erwachsene

Voraussetzungen: Im See-Schwimmen geht es hauptsächlich darum, ausgedehnte Schwimmtrainings unter sicheren Bedingungen und professioneller Anleitung im See geniessen zu können.

Trainingsangebot



Training am Sonntag

Wie bieten auch sonntags zahlreiche abwechslungsreiche Trainings in den unterschiedlichsten Bewegungsformen an: Schwimmen, Laufen, Outdoor Stepping auf unseren Bikes ohne Sattel, funktionales Outdoor-Training & diverse Kombinationen aus dem aufgezählten Angebot. Weitere Informationen finden Sie unter www.bernis-schwimmsschule.ch.

Privatlektionen



Privatlektionen für Kinder im Vorschulalter

Voraussetzungen: Unsere Privatlektionen bieten die höchstmögliche Individualität hinsichtlich Betreuung, Unterrichtsthemen, Intensität, Kursort, Zeit und sonstigen Rahmenbedingungen für Kinder im Vorschulalter an.
Keine



Privatlektionen für Kinder / Jugendliche im Schulalter

Voraussetzungen: Unsere Privatlektionen bieten die höchstmögliche Individualität hinsichtlich Betreuung, Unterrichtsthemen, Intensität, Kursort, Zeit und sonstigen Rahmenbedingungen für Kinder und Jugendliche an.
Keine



Privatlektionen für Erwachsene

Voraussetzungen: Unsere Privatlektionen bieten die höchstmögliche Individualität hinsichtlich Betreuung, Unterrichtsthemen, Intensität, Kursort, Zeit und sonstigen Rahmenbedingungen für Erwachsene egal welchen Alters an.
Keine

Wasser-Plausch



Bei uns können Sie auch ein ganzes Hallenbad (Lehrschwimmbecken) mieten. Wie wäre es mit einem «spritzi» Kinder-Wasser-Plausch-Nachmittag, an dem das ganze Hallenbad mit diverser Spielmaterial den Kindern zur Verfügung steht? Oder eine nasse Geburtstagsparty mit Spielanimation? Kurz und einfach gesagt, Wasser-Plausch pur! Geburtstagsparty mit Spielanimation? Kurz und einfach gesagt, Wasser-Plausch pur!

weitere Angebote



Aus- und Weiterbildungsseminarien

Je nach Bedarf organisieren und führen wir auch Aus- und Weiterbildungsseminare in Schulen, Elternvereinen, Elternberatungszentren, Sportverbänden und Vereinen durch.



Coaching / Mentorat für SchwimmlehrerInnen

Unsere Coachings und Mentorate richtet sich einerseits an Primarlehrkräfte, welche selber Schwimmen unterrichten, als auch an FachlehrerInnen.



Beratungsstelle für sämtliche Schwimm-Fragen

Für alle Fragen, vom Baby- bis zum Erwachsenen-Schwimmen, bieten wir einen kostenlosen, umfassenden Beratungsservice an.

Streetstepper Kurse



Streetstepping für Kinder / Jugendliche ab ca. 11 Jahre

Voraussetzungen: Ein Bike, welches kein Bike ist! Der Streetstepper revolutioniert die 2-Rad-Welt. In freier Natur geht's über Stock und Stein, wobei wir in spielerischer Art dieses wunderbare Gerät kennenlernen. Nebenbei steigern wir unsere Kondition und Kraft mit viel FUN. Achtung, liebe Eltern, dieses Teil birgt Suchtgefahr!



Streetstepping für Erwachsene

Voraussetzungen: Durch die aufrechte Haltung beim Streetstepping entstehen keine rückenfeindliche Wirbelsäulen-Zwangshaltungen, wie beim Velofahren, und keine gelenkschädigenden Stossbelastungen wie beim Laufen. In diesem Kurs lernen wir den Streetstepper als ideales Trainingsgerät für ein forderndes Herz-Kreislauf- und Kraft-Training sowie als «Freund» für Bandscheiben und Gelenke kennen.



Streetstepping für Erwachsene 55 plus

Voraussetzungen: Auf diesem Bike, welches kein Bike ist, lässt sich mit viel Spass äusserst gelenk- und rüchenschonend trainieren – wie im Wasser. Durch die aufrechte Haltung entstehen keine rückenfeindliche Wirbelsäulen-Zwangshaltungen, wie beim Radfahren, und keine gelenkschädigenden Stossbelastungen wie beim Laufen. In diesem Kurs lernen wir den Streetstepper als ideales Trainingsgerät für ein gesundes Herz-Kreislauf- und Kraft-Training sowie als «Freund» für Bandscheiben und Gelenke kennen.



Streetstepping für Frauen

Voraussetzungen: Laufen, Walking, Schwimmen und Biken sind alles geeignete Bewegungsformen für Kondition, Kraft und Figur. Eine noch effektivere Bewegungsform um Energie bzw. Kalorien zu verbrennen, und dies erst noch in einer äusserst gesunden und schonenden Art, bietet das Streetstepping. Beansprucht wird die gesamte Bein-, Gesäss-, Becken- und Rumpfmuskulatur. Dieses Trainingsgerät bietet optimale Unterstützung bei der Formgebung gewisser weiblichen Problemzonen und trainiert gleichzeitig sehr effektiv Ihr Herz-Kreislaufsystem.

Stepper-Treffen



Stepper-Treff für Kinder / Jugendliche ab ca. 11 Jahre

Voraussetzungen: Ob regelmässig oder sporadisch, ganz nach Lust und verfügbarer Zeit, bieten wir wöchentliche Stepper-Treffen an. Die Teilnehmenden werden auf den unterschiedlichen Touren durch einen Sportlehrer betreut. Mit spielerischen Elementen werden Ausdauer und Kraft anhand dieses einmaligen Trainingsgerätes ausgebaut. Durch die äusserst schonenden, aber dennoch sehr effektiven, Bewegungen ist dieses Angebot auch für übergewichtige und adipöse Kinder / Jugendliche hervorragend geeignet.



Stepper-Treff für Erwachsene

Voraussetzungen: Ob regelmässig oder sporadisch, ganz nach Lust und Terminkalender, bieten wir wöchentlich geführte Stepper-Treffen an. Der Streetstepper ist das ideale Trainingsgerät für ein forderndes Herz-Kreislauf- und Kraft-Training sowie ein «Freund» für ihre Bandscheiben und Gelenke. Die Bewegungsintensität in der Gruppe wird je nach Zusammensetzung der Teilnehmenden entsprechend angepasst.



Stepper-Treff für Erwachsene 55 plus

Voraussetzungen: Auf diesem Bike, welches kein Bike ist, lässt sich mit viel Spass äusserst gelenk- und rüchenschonend trainieren – wie im Wasser. Ob regelmässig oder sporadisch, ganz nach Lust und Terminkalender, bieten wir wöchentlich geführte Stepper-Treffen an. Der Streetstepper ist das ideale Trainingsgerät für ein gesundes Herz-Kreislauf- und Kraft-Training sowie ein «Freund» für ihre Bandscheiben und Gelenke. Wir bewegen uns in der Gruppe mit gemässiger Intensität und geniessen das Gefühl sich in der freien Natur schonend und gesund bewegen zu dürfen.



Stepper-Treff für Frauen

Voraussetzungen: Die Benutzung des Streetsteppers bedeutet mehr Energie-, bzw. Kalorienverbrauch als beim Walking oder Velofahren. Die gesamte Bein-, Gesäss-, Becken- und Rumpfmuskulatur wird intensiver beansprucht und entsprechend wirkungsvoller «geformt»! Ob regelmässig oder sporadisch, ganz nach Lust und Terminkalender, bieten wir wöchentlich geführte Stepper-Treffen an. Wir bewegen uns in der Gruppe ausschliesslich unter Frauen, mit Ausnahme des Sportlehrers, welcher die Touren begleitet und mit zahlreichen Trainingsinputs zur Verfügung steht.

Trainingsangebot



Training am Sonntag

Wir bieten auch sonntags zahlreiche abwechslungsreiche Trainings in den unterschiedlichsten Bewegungsformen an: Schwimmen, Laufen, Outdoor Stepping auf unseren Bikes ohne Sattel, funktionales Outdoor-Training & diverse Kombinationen aus dem aufgezählten Angebot. Weitere Informationen finden Sie unter www.bernis-schwimmschule.ch.

weitere Angebote



Verkauf Neu & Occasionen

Ihre Begeisterung für dieses Fitnessgerät ist so gross, das Sie gleich selber eines haben wollen. Gerne beraten wir Sie und stehen Ihnen auch nach dem Kauf für Servicearbeiten zur Verfügung. Nutzen Sie auch die Gelegenheit von gepflegten Occasionen zu profitieren. Infos unter www.fitnessbike.ch



Vermietung

Versuchen Sie es selbst. Erfahren Sie dieses einmalige, gesunde und schonende Bewegungserlebnis auf Rädern. Mieten Sie einen Streetstepper bereits ab Fr. 35.-. Weitere Infos und Mietanfragen unter www.fitnessbike.ch