

Erwachsenen-kurse	Inhalte & Ziele	Kurstage / Kurskosten
<b>Crawlkurs</b>	Der Anfängerkurs ist auf Personen zugeschnitten, die gerne die Technik des Crawlschwimmens erlernen möchten. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt im Verstehen der korrekten Abläufe, die während des Crawlens stattfinden. Wir nehmen uns die Zeit, die richtige Technik zu verinnerlichen. Dieser Kurs ist der Grundstein für weiteres selbstständiges Üben.	Kurse gemäss Daten auf der Homepage Mittwoch 19.15-20.00Uhr 9 Lektionen à 45 Minuten CHF 200.00 (+ Hallenbad-Eintritt)
<b>Fitnessgruppe</b>	Technische Verbesserung in allen Schwimmarten. Förderung der Kondition in fiderer Gesellschaft. In dieser Gruppe liegt das Schwerepunkt im Optimieren der Schwimmtechnik. Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sind sekundär und ergeben sich durch das regelmässige Training von selbst.	Mittwoch 20.00-21.00Uhr SCW Jahresbeitrag CHF 150.00 (+ Hallenbadeintritt)
<b>Wasser-gymnastik 60+</b>	Ein ansprechendes Ganzkörpertraining speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnitten. Im Wasser sind Bewegungsabläufe möglich, die an Land nicht bzw. schwerlich ausgeführt werden können. Die Wassergymnastik verbessert das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit, sowie die Beweglichkeit. Des Weiteren regt es den Kreislauf und Stoffwechsel an und die Muskeln werden gekräftigt. Fröhlichkeit und Spaß in der Gemeinschaft machen die Übungsstunden zu einem wohlthuenden Erlebnis.	Schnupperlektionen auf Anfrage Mittwoch 09.15-10.00Uhr SCW Jahresbeitrag CHF 200.00 (+ Hallenbadeintritt)

**KURSKALENDER 2017**

Kinderkurse:

- Mo & Mi 09. Januar - 15. Februar (ohne Sportferien: 30.01. + 01.02.2017)
- Di & Do 10. Januar - 16. Februar (ohne Sportferien: 31.01. + 02.02.2017)
- Mo & Mi 27. Februar - 29. März
- Di & Do 28. Februar - 30. März
- Mo & Mi 24. April - 29. Mai (ohne Auffahrt: 24.05.2017)
- Di & Do 25. April - 30. Mai (ohne Pfingstmontag: 25.05.2017)
- Mo & Mi 07. Juni - 05. Juli **(9\*45min / Achtung Kursbeginn Mi.)**
- Di & Do 08. Juni - 06. Juli **(9\*45min / Achtung Kursbeginn Do.)**
- Mo & Mi 21. August - 27. September (ohne Revision Hallenbad: 18.09. + 20.09.2017)
- Di & Do 22. August - 28. September (ohne Revision Hallenbad: 19.09. + 21.09.2017)
- Mo & Mi 06. November - 06. Dezember
- Di & Do 07. November - 07. Dezember

Intensivkurse:

- Mo - Fr 10. Juli - 14. Juli (10 Lekt. à 40min / jeweils 2 Lekt. pro Tag)

Herbstintensivkurse: 2. + 3. Herbstferienwoche

- Mo - Fr 09. Oktober - 13. Oktober (10 Lekt. à 40min / jeweils 2 Lekt. pro Tag)
- Mo - Fr 16. Oktober - 20. Oktober (10 Lekt. à 40min / jeweils 2 Lekt. pro Tag)



Alle Informationen zu den Kursen, zur neuen Kidsausbildung, sowie zum Quereinstieg finden Sie auf der Website: [www.scwittenbach.ch](http://www.scwittenbach.ch) / Kurse

Eine Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Die laufenden Kurse werden während den Wittenbacher Schulferien unterbrochen. Eine Aufnahme in den Schwimmclub, wird nach Bestehen der Halbjahreskurse, geprüft.

Anmeldungen bitte schriftlich an REBECCA MARTI, IM GRUND 10, 9012 ST.GALLEN, oder per email: [4smartis@bluewin.ch](mailto:4smartis@bluewin.ch), oder in den SCW-Briefkasten an der Pinnwand im Eingang des Hallenbad Sonnenrain in Wittenbach.



**Ihr Partner für Sportmedizin**



- Behandlung von Verletzungen oder Überlastungen
- Sportmedizinische Check-ups
- Sportmedizin für Kinder und Jugendliche
- Sportphysiotherapie
- Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung
- Chiropraktik
- Traditionelle Chinesische Medizin

Sportmedizinische Dienstleistungen bieten wir in unseren Gesundheitszentren in Bern, Luzern, Olten, St. Gallen, Thun, Winterthur, Zug und Zürich an.  
[kontakt@medbase.ch](mailto:kontakt@medbase.ch) | [www.medbase.ch](http://www.medbase.ch)

**WAS GEHÖRT IN EINE GUT AUSGESTATTETE FAMILIEN HAUSAPOTHEKE?**



**WIR BERATEN SIE GERNE ZU DIESEM THEMA IN UNSERER DROGERIE.**



**Drogerie Oedenhof**  
Romanshornstrasse 30  
9300 Wittenbach  
Telefon 071 298 40 04



**NEUER SUV PEUGEOT 2008**  
BEHERRSCHT DIE ELEMENTE



Leasing ab CHF 125.-/Monat

PEUGEOT EMPFIEH T TOTAL


**AUF ZU NEUEN ABENTEUERN!**

Ob Asphalt oder Kopfsteinpflaster, Schnee oder Regen – der neue SUV Peugeot 2008 spielt auf jeder Art von Fahrbahn und bei jeder Witterung seine Stärken aus. Denn er ist so draufgängerisch und robust wie ein SUV und dabei so agil wie ein Stadtauto.

**NEUER SUV PEUGEOT 2008**

MOTION & EMOTION





**Garage Kaufmann AG Wittenbach**  
PEUGEOT VERTRETUNG  
Arbonerstrasse 39  
9300 Wittenbach  
Tel. 071 292 15 15  
Fax 071 292 15 10  
[www.garagekaufmannag.ch](http://www.garagekaufmannag.ch)

**Schwimmschule Wittenbach**  
Programm 2017



**kinder musicals.ch**

**Herzlich Willkommen in unserer Schwimmschule!**  
Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern ein interessantes Angebot an. Kinder und Erwachsene werden von ausgebildeten Leitern betreut, die nach modernen Methoden die „Kunst“ des Schwimmens unterrichten. Unser vielfältiges Programm und die festen Kurszeiten erleichtern Ihnen die Auswahl eines Schwimmkurses.  
Wir freuen uns, Sie oder Ihr Kind bald unterrichten zu dürfen.

[www.scwittenbach.ch](http://www.scwittenbach.ch)

Member of **swiss swimming**

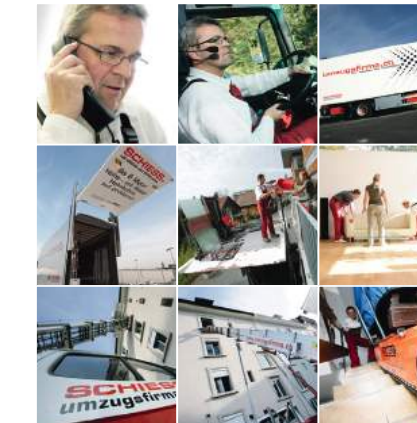


**Ob zu Hochzeiten, Firmenfeiern, historischen Treffen oder auch Sportveranstaltungen. Mit unserer Gulaschkanone wird es Ihnen gelingen, Ihr Fest noch attraktiver und bunter zu gestalten und so, Ihnen und Ihren Gästen, einen unvergesslichen Tag mit vielen Gaumenfreuden zu verschaffen.**

[kontakt@kanonenfutter.ch](mailto:kontakt@kanonenfutter.ch)

Kidsausbildung Basic		Anforderungen	Kinderkurse Inhalte & Ziele	Mo & Mi oder Di & Do zwischen 16.30-18.00 Uhr	Kursdauer / Kurskosten
<b>Wassergewöhnungskurs Eltern-Kindkurs</b>		Alter ab 3½ – 4½ J.	Die Kinder werden unter Anleitung der Schwimmlehrerin von der Mutter oder dem Vater spielerisch ans Wasser gewöhnt und erhalten beim Besuch das Seehundabzeichen.		Kurse auf Anfrage (Frühling & Herbst) 9 Lektionen à 45 Minuten CHF 150.00 + CHF 66.00 Hallenbad-Eintritt
<b>Level 1</b>		<b>Alter ab 4½ - 5 J. (Kindergartenalter)</b>	Die Kinder sind mit dem Element Wasser vertraut und beherrschen die Kernkompetenzen Atmen, Schweben sowie das Gleiten. Sie können sich uneingeschränkt ihres Sehsinns bedienen und springen bereits selbständig ins standtiefe Wasser.		Kurse gemäss Kurskalender 10 Lektionen à 40 Minuten CHF 150.00 + CHF 30.00 Hallenbad-Eintritt
<b>Level 2</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 1	Die Kinder beherrschen die Kernkompetenz Gleiten in Bauch- und Rückenlage, sowie die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage. Die Kinder können nach einem Sprung ins Wasser ohne Bodenkontakt, auftauchen, Luft holen und selbständig zum Beckenrand zurückschwimmen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbständig zurück an den Beckenrand retten zu können.		Kurse gemäss Kurskalender 10 Lektionen à 40 Minuten CHF 150.00 + CHF 30.00 Hallenbad-Eintritt
<b>Level 3</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 2	Die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag wird weiter in Bauch- und Rückenlage gefördert, die Kinder legen dabei mindestens eine Distanz von 10 Meter zurück. Die Kinder beherrschen das Lagenwechseln um die Körperlängsachse von der Bauch- in die Rückenlage über eine Distanz von 15 Meter. Zusammen mit der Armbewegung wird den Kindern das Rückenschwimmen beigebracht (3-4 Zyklen). Die Kinder führen einen Sprung gestreckt oder gehockt aus, mit vollständigem Untertauchen ohne auszuatmen und nutzen dabei den Wasserauftrieb um sich Richtung Oberfläche treiben zu lassen.		Kurse gemäss Kurskalender 10 Lektionen à 40 Minuten CHF 150.00 + CHF 30.00 Hallenbad-Eintritt
<b>Level 4</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 3	Die Kinder vertiefen die Fähigkeiten im Rückenschwimmen, der kontinuierliche Armzug, die Wasserlage sowie das schulterbreite Eintauchen der Arme wird geschult. Die Kinder beginnen nun mit den ersten Crawlbewegungen. Die Kinder können drei Zyklen Crawlschwimmen mit aktivem Ausatmen. Die Arme werden gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt. Die Einatmung wird noch nicht berücksichtigt. Die Kinder können eine Rolle vorwärts vom Beckenrand ausführen.		Kurse gemäss Kurskalender 10 Lektionen à 40 Minuten CHF 150.00 + CHF 30.00 Hallenbad-Eintritt
<b>Level 5</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 4	Die Distanzen im Crawl- und Rückenschwimmen werden verlängert und die Bewegungsausführung ausgebaut. Beim Crawlschwimmen wird die Atmung in den Bewegungsablauf integriert. Die Kinder können bereits in der Distanz von 15 Meter Crawlschwimmen, sowie in guter Wasserlage 25 Meter Rückenschwimmen und mit Unterstützung der Rotation um die Körperlängsachse beim Eintauchen der Arme, sich eines guten Armzugs bedienen. Der Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position wird eingeführt. Zusätzlich wird getrennt der Brustarmzug sowie der Brustbeinschlag eingeführt.		Kurse gemäss Kurskalender 10 Lektionen à 40 Minuten CHF 150.00 + CHF 30.00 Hallenbad-Eintritt
<b>Level 6</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 5	Die Kinder können mit einem Sprung und anschliessender Drehung unter Wasser oder aus dem Abstoss in Rückenlage 25 Meter Rückenschwimmen. Das Eintauchen der Arme erfolgt schulterbreit mit der Kleinfingerseite mit einer Rotation um die Körperlängsachse. Die Kinder können 25 Meter Crawlschwimmen beginnend mit einem Kopfsprung, die Rückholphase erfolgt mit hohem Ellbogen. Die Kinder können in stehender Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran Eintauchen, Gleiten und mit Übergang anschliessend Delfin- oder Wechselbeinschlag ausführen. Auf dieser Stufe wird der Wasser-Sicherheits-Check absolviert.		Kurse gemäss Kurskalender 10 Lektionen à 40 Minuten CHF 150.00 + CHF 30.00 Hallenbad-Eintritt
Kidsausbildung Advanced		Anforderungen	Halbjahreskurse Inhalte & Ziele	Mittwoch & Freitag 16.30-17.30 Uhr	Kursdauer / Kurskosten
<b>Level 7 + 8</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 6	Die Kinder werden in die Delfinbewegung und den Brustbeinschlag eingeführt. Die Kinder können sechs Brust-Beinschläge mit einer Schwung-Stoss-Bewegung ausführen, sowie sechs Zyklen Brustschwimmen. Die Kinder erlernen die Delfinbewegung (kontinuierliche Ganzkörperbewegung) in der Distanz von 15 Meter. Der Startsprung mit Gleitphase und Unterwasserphase und anschliessendem Crawlschwimmen mit 3-er Atmung in der Distanz von 25 Meter werden geschult. Die Kinder erlernen die Rollwende im Crawl und Rücken.		Kurse gemäss Daten auf der Homepage 30 Lektionen à 60 Minuten CHF 150.00 (+ Hallenbad-Eintritt)
<b>Level 9 + 10</b>		Beherrschen der Inhalte von Level 8	Die Kinder können 15 Meter Brustschwimmen, die Arm-Bein-Koordination im Brustschwimmen wird weiter geschult. Die Kinder erlernen die Regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen. Der Delfinstil wird über eine Distanz von 15 Meter vorerst einarmig erlernt. Mit dem Abschluss des Levels 10 können die Kinder alle vier Schwimmstile technisch korrekt schwimmen: 50 Meter Rücken und 50 Meter Crawl mit Startsprung und Rollwende, 25 Meter Brust mit guter Koordination, 15 Meter Delfin in korrekter Arm-Bein Koordination. Abschliessend wird eine Aufnahme in den Schwimmclub Wittenbach geprüft.		Kurse gemäss Daten auf der Homepage 30 Lektionen à 60 Minuten CHF 150.00 (+ Hallenbad-Eintritt)

**SCHIESS** AG  
FÜR UMZÜGE UND REINIGUNGEN



**GENIESSEN SIE IHREN UMZUG!**

**Umzüge:**

- Umzüge jeder Art von A bis Z
- Verpackungsservice
- Möbelmontage und Demontage
- Zügel-Shop
- Lieferwagen-Vermietung

**Reinigungen:**

- Umzugsreinigungen mit Abnahmegarantie
- Haushalte, Gewerbe- und Geschäftshäuser
- Sie erreichen uns unter 071 311 31 11 oder über [www.umzugsfirma.ch](http://www.umzugsfirma.ch)

Marienbergstrasse 30  
9400 Rorschach  
Tel. 079 405 13 33 (tagsüber)  
Tel. 071 840 03 30 (abends)  
Fax 071 840 03 31

**Malergeschäft M. ULLMANN**  
Tapezierarbeiten  
Plastikverputze  
Neubauten  
Fassadenrenovationen



Wir akzeptieren **WIR!**