



AquaJogGym/Aquafit



Erwachsenenschwimmen

# Späss-am-Nass.ch

2020-2021



Kinderschwimmen



Eltern-Kind-Wassergewöhnung

# Angebote

## Eltern-Kind-Wassergewöhnung

Unser Ziel ist es, Kleinkindern und Ihren Eltern das Element Wasser näher zu bringen und mit viel Spiel und Spass die ersten Grundlagen für ein gutes Wassergefühl zu schaffen. Mit Versen, Spielen und Ritualen werden ohne Zwang die ersten Bausteine zum späteren Schwimmen lernen gesetzt. Auch ist dies eine ideale Vorbereitung für die Kinderschwimmkurse.

Voraussetzung

- Ab 3 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson, keine Vorkenntnisse erforderlich

## Kinderschwimmen

In unseren Kinderschwimmkursen arbeiten wir nach der Ideologie von „swimsports.ch“, diese basiert auf den neuesten Erkenntnissen im Bewegungsunterricht. In den Grundlagentests 1 bis 7 (Krebs bis Eisbär) lernen die Kinder über die vier Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben die Grundbausteine für alle möglichen Zielformen im Wassersport (Rückenkraulen, Kraulen, Brustschwimmen, Tauchen etc.).

In der Aufbaureihe Schwimmtest 1 bis 8 wird an der Technik und Ausdauer von Brustgleichschlag, Kraul, Rückenkraul, Delfin sowie dem Startsprung, Tauchen und Wenden geübt.

Voraussetzung

- Ab 5 Jahren oder auf Empfehlung der ELKI-Leiterin (ohne Begleitung)

## Erwachsenenschwimmen für Einsteiger und Fortgeschrittene in Kleingruppen

Möchten Sie Schwimmen lernen oder möchten Sie eine bestimmte Schwimmart erlernen oder perfektionieren?

Wir bieten Kurse für

- Einsteiger und Fortgeschrittene
- Kraulschwimmen, Rückenschwimmen, Delfinschwimmen, Brustschwimmen (nach Bedarf mit Videoanalyse)

und holen Sie ihrem Niveau entsprechend ab. Erlernen Sie eine Schwimmart oder verbessern Sie Ihre Koordination und Technik.

## Aquafit/AquaJogGym

Aquafit/AquaJogGym ist ein Bewegungsangebot zu Musik im Wasser um die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit, die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Dieses Training ist sehr gelenkschonend und auch für Menschen mit Einschränkungen geeignet. Für die Kurse müssen Sie nicht schwimmen können, Sie erhalten ein Auftriebsmittel (Gurt oder Weste) und schweben im Wasser. Wir arbeiten wahlweise mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hand- und/oder Fussgeräte).

Haben wir Sie neugierig gemacht? Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.spass-am-nass.ch](http://www.spass-am-nass.ch)



## Kursplan August - Dezember 2020

Tabea Ballmann, Wyssweidstrasse 9, 5737 Menziken  
062 771 61 16, tabea@spass-am-nass.ch, www.spass-am-nass.ch

Montag 24.08.2020 - 14.12.2020	Dienstag 25.08.2020 - 15.12.2020	Mittwoch 26.08.2020 - 16.12.2020	Donnerstag 27.08.2020 - 17.12.2020	Freitag 28.08.2020 - 18.12.2020	Samstag 29.08.2020 - 12.12.2020
				14 <sup>15</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50	09 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 13 Lektionen   Fr. 253.50
			15 <sup>00</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50	15 <sup>15</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50	10 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 13 Lektionen   Fr. 253.50
16 <sup>00</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50	16 <sup>00</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50		16 <sup>00</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50	16 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50	11 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 13 Lektionen   Fr. 253.50
17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50	17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50	17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50		17 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50	11 <sup>15</sup> ELKI 13 Lektionen   Fr. 253.50
18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50	18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50	18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 15 Lektionen   Fr. 292.50			12 <sup>05</sup> ELKI 13 Lektionen   Fr. 253.50
19 <sup>00</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50	19 <sup>30</sup> Aquafit 14 Lektionen   Fr. 273.00	19 <sup>00</sup> AquaJogGym 15 Lektionen   Fr. 292.50			
		20 <sup>00</sup> Erwachsenenschwimmen 15 Lektionen   Fr. 517.50			

Menziken	Eltern-Kind-Wassergewöhnung: Ab 3 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson, keine Vorkenntnisse erforderlich
Menziken	Kinderschwimmen: Testabzeichen nach swimsports.ch (Wassergewöhnung, Schwimmen lernen mit der richtigen Technik), ab 5 Jahre
Menziken	Erwachsenenschwimmen: Schwimmkurs für Erwachsene in Kleingruppen, Einsteiger und Fortgeschrittene (Schwimmen lernen, Technikkurse)
Menziken	AquaJogGym: Wasserfitness und Lauftraining im Tiefwasser mit Musik (evtl. Hand- und/oder Fussgeräte)
Beromünster	Aquafit: Wasserfitness im stehtiefen Wasser und Lauftraining im Tiefwasser mit Musik (evtl. Hand- und/oder Fussgeräte)

Kurskosten exkl. Badeintritt

### Vereins-/Gruppenlektionen nach Absprache

(ab 10 Personen, Lektion à 45 Min. Fr. 150.-)

Aquafit, AquaJogGym, Poolnoodle-Fun, Aqua-Circuit, Fitnessschwimmen, Schwimmtechnik (Kraul, Brust etc.)

### Ferien-/Feiertage Menziken

Herbstferien: 26.09.2020 – 11.10.2020  
Weihnachtsferien: 19.12.2020 – 03.01.2021

### Ferien-/Feiertage Beromünster

Herbstferien: 26.09.2020 – 11.10.2020  
Maria Empfängnis: 07.12.2020 – 08.12.2020  
Weihnachtsferien: 19.12.2020 – 03.01.2021

Weitere Infos auf [www.spass-am-nass.ch](http://www.spass-am-nass.ch)  
oder fragen Sie telefonisch an

# Kursplan Januar - April 2021

Tabea Ballmann, Wyssweidstrasse 9, 5737 Menziken  
062 771 61 16, [tabea@spass-am-nass.ch](mailto:tabea@spass-am-nass.ch), [www.spass-am-nass.ch](http://www.spass-am-nass.ch)

Montag 04.01.2021 - 29.03.2021	Dienstag 05.01.2021 - 30.03.2021	Mittwoch 06.01.2021 - 31.03.2021	Donnerstag 07.01.2021 - 01.04.2021	Freitag 08.01.2021 - 26.03.2021	Samstag 09.01.2021 - 27.03.2021
				14 <sup>15</sup> AquaJogGym 10 Lektionen   Fr. 195.00	09 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50
			15 <sup>00</sup> AquaJogGym 11 Lektionen   Fr. 214.50	15 <sup>15</sup> AquaJogGym 10 Lektionen   Fr. 195.00	10 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50
16 <sup>00</sup> AquaJogGym 11 Lektionen   Fr. 214.50	16 <sup>00</sup> AquaJogGym 11 Lektionen   Fr. 214.50		16 <sup>00</sup> AquaJogGym 11 Lektionen   Fr. 214.50	16 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 10 Lektionen   Fr. 195.00	11 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50
17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 11 Lektionen   Fr. 214.50	17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 11 Lektionen   Fr. 214.50	17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 11 Lektionen   Fr. 214.50		17 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 10 Lektionen   Fr. 195.00	11 <sup>15</sup> ELKI 9 Lektionen   Fr. 175.50
18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 11 Lektionen   Fr. 214.50	18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 11 Lektionen   Fr. 214.50	18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 11 Lektionen   Fr. 214.50			12 <sup>05</sup> ELKI 9 Lektionen   Fr. 175.50
19 <sup>00</sup> AquaJogGym 11 Lektionen   Fr. 214.50	19 <sup>30</sup> Aquafit 11 Lektionen   Fr. 214.50	19 <sup>00</sup> AquaJogGym 11 Lektionen   Fr. 214.50			
		20 <sup>00</sup> Erwachsenenschwimmen 11 Lektionen   Fr. 379.50			

Menziken	Eltern-Kind-Wassergewöhnung: Ab 3 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson, keine Vorkenntnisse erforderlich
Menziken	Kinderschwimmen: Testabzeichen nach swimsports.ch (Wassergewöhnung, Schwimmen lernen mit der richtigen Technik), ab 5 Jahre
Menziken	Erwachsenenschwimmen: Schwimmkurs für Erwachsene in Kleingruppen, Einsteiger und Fortgeschrittene (Schwimmen lernen, Technikkurse)
Menziken	AquaJogGym: Wasserfitness und Lauftraining im Tiefwasser mit Musik (evtl. Hand- und/oder Fussgeräte)
Beromünster	Aquafit: Wasserfitness im stehtiefen Wasser und Lauftraining im Tiefwasser mit Musik (evtl. Hand- und/oder Fussgeräte)

Kurskosten exkl. Badeintritt

## Vereins-/Gruppenlektionen nach Absprache

(ab 10 Personen, Lektion à 45 Min. Fr. 150.-)

Aquafit, AquaJogGym, Poolnoodle-Fun, Aqua-Circuit, Fitnessschwimmen, Schwimmtechnik (Kraul, Brust etc.)

## Ferien-/Feiertage Menziken

Sportferien: 30.01.2021 – 14.02.2021  
Ostern: 02.04.2021 – 05.04.2021  
Frühlingsferien/Ostern: 10.04.2021 – 25.04.2021

## Ferien-/Feiertage Beromünster

Fasnachtsferien: 06.02.2021 – 21.02.2021  
Osterferien: 02.04.2021 – 18.04.2021

Weitere Infos auf [www.spass-am-nass.ch](http://www.spass-am-nass.ch)  
oder fragen Sie telefonisch an

# Kursplan April - Juli 2021

Tabea Ballmann, Wyssweidstrasse 9, 5737 Menziken  
062 771 61 16, [tabea@spass-am-nass.ch](mailto:tabea@spass-am-nass.ch), [www.spass-am-nass.ch](http://www.spass-am-nass.ch)

Montag 26.04.2021 - 28.06.2021	Dienstag 27.04.2021 - 29.06.2021	Mittwoch 28.04.2021 - 30.06.2021	Donnerstag 29.04.2021 - 01.07.2021	Freitag 30.04.2021 - 02.07.2021	Samstag 01.05.2021 - 26.06.2021
				14 <sup>15</sup> AquaJogGym 9 Lektionen   Fr. 175.50	09 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 8 Lektionen   Fr. 156.00
			15 <sup>00</sup> AquaJogGym 9 Lektionen   Fr. 175.50	15 <sup>15</sup> AquaJogGym 9 Lektionen   Fr. 175.50	10 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 8 Lektionen   Fr. 156.00
16 <sup>00</sup> AquaJogGym 9 Lektionen   Fr. 175.50	16 <sup>00</sup> AquaJogGym 10 Lektionen   Fr. 195.00		16 <sup>00</sup> AquaJogGym 9 Lektionen   Fr. 175.50	16 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50	11 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 8 Lektionen   Fr. 156.00
17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50	17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 10 Lektionen   Fr. 195.00	17 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 10 Lektionen   Fr. 195.00		17 <sup>15</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50	11 <sup>15</sup> ELKI 8 Lektionen   Fr. 156.00
18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 9 Lektionen   Fr. 175.50	18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 10 Lektionen   Fr. 195.00	18 <sup>00</sup> Kinderschwimmen 10 Lektionen   Fr. 195.00			12 <sup>05</sup> ELKI 8 Lektionen   Fr. 156.00
19 <sup>00</sup> AquaJogGym 9 Lektionen   Fr. 175.50	19 <sup>30</sup> Aquafit 8 Lektionen   Fr. 156.00  20.04.2021 - 08.06.2021	19 <sup>00</sup> AquaJogGym 10 Lektionen   Fr. 195.00			
		20 <sup>00</sup> Erwachsenenschwimmen 10 Lektionen   Fr. 345.00			

Menziken	Eltern-Kind-Wassergewöhnung: Ab 3 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson, keine Vorkenntnisse erforderlich
Menziken	Kinderschwimmen: Testabzeichen nach swimsports.ch (Wassergewöhnung, Schwimmen lernen mit der richtigen Technik), ab 5 Jahre
Menziken	Erwachsenenschwimmen: Schwimmkurs für Erwachsene in Kleingruppen, Einsteiger und Fortgeschrittene (Schwimmen lernen, Technikkurse)
Menziken	AquaJogGym: Wasserfitness und Lauftraining im Tiefwasser mit Musik (evtl. Hand- und/oder Fussgeräte)
Beromünster	Aquafit: Wasserfitness im stehtiefen Wasser und Lauftraining im Tiefwasser mit Musik (evtl. Hand- und/oder Fussgeräte)

Kurskosten exkl. Badeintritt

## Vereins-/Gruppenlektionen nach Absprache

(ab 10 Personen, Lektion à 45 Min. Fr. 150.-)

Aquafit, AquaJogGym, Poolnoodle-Fun, Aqua-Circuit, Fitnessschwimmen, Schwimmtechnik (Kraul, Brust etc.)

## Ferien-/Feiertage Menziken

Auffahrtsbrücke: 13.05.2021 – 16.05.2021  
Pfingstmontag: 24.06.2021  
Sommerferien: 03.07.2021 – 08.08.2021

## Ferien-/Feiertage Beromünster

Auffahrtsbrücke: 13.05.2021 – 16.05.2021  
Pfingstmontag: 24.06.2021  
Fronleichnam: 03.06.2021 – 06.06.2021  
Bad Reinigung: 14.06.2021 – 09.07.2021  
Sommerferien: 10.07.2021 – 22.08.2021

Weitere Infos auf [www.spass-am-nass.ch](http://www.spass-am-nass.ch)  
oder fragen Sie telefonisch an



## Über uns

### Kinderschwimm-, Aqua-Training- und Erwachsenenschwimmleiterinnen



**Tabea Ballmann**  
Seit 1999 im Team und  
Firmeninhaberin seit 2014  
062 771 61 16  
tabea@spass-am-nass.ch



**Susanne Troxler**  
Seit 2000 im Team  
062 771 56 65  
susi@spass-am-nass.ch



**Lilian Fuchs**  
Seit 2001 im Team  
078 738 92 35  
lili@spass-am-nass.ch

### Kinderschwimm- und ELKI-Leiterin



**Nadine Gautschi**  
Seit 2004 im Team



**Rosy Köhl**  
Seit 2020 im Team

### Kinderschwimm-, Erwachsenenschwimm- und ELKI-Leiterin

### Kinderschwimmleiter/-innen



**Nathalie Kaspar**  
Seit 2002 im Team  
079 628 26 21  
nathalie@spass-am-nass.ch



**Flavia Maissen**  
Seit 2003 im Team



**Manuela Gautschi**  
Seit 2006 im Team



**Cornelia Hess**  
Seit 2016 im Team  
079 392 28 44  
cornelia@spass-am-nass.ch



**Filip Čengić**  
Seit 2019 im Team

Alle Leiter/innen sind qualitop und/oder aQuality anerkannt. Viele Krankenkassen leisten dadurch einen Beitrag an die Kurskosten.

# Was ist Aqua-Training?

## Hauptwirkungen des Aqua Trainings

Das Aqua Training ist ein hochwirksames System um die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit, die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten (Brainfitness) zu trainieren. Das Training ist methodisch durchdacht und wird systematisch, gezielt und funktional vermittelt. Wir geben unseren Kunden einen konkreten und spürbaren Nutzen für den Alltag.

### Trainings Angebote

Aquafit: Wasserfitness und/oder Lauftraining mit Musik (evtl. mit Hand- und/oder Fussgerät) im stehtiefen Wasser sowie im Tiefwasser

AquaJogGym: Wasserfitness und/oder Lauftraining mit Musik (evtl. mit Hand -und/oder Fussgerät) im Tiefwasser

Schwimmen für Einsteiger und Fortgeschrittene: Je nach Wunsch Rückenkrault, Kraul, Brustgleichschlag, Delfin oder Fitnessschwimmen

Kinderschwimmen: Kurse nach der Ideologie von [swimsports.ch](http://swimsports.ch), für Kinder ab 5 Jahre

Eltern-Kind-Wassergewöhnung: Ab 3 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson, keine Vorkenntnisse erforderlich

Wir organisieren Kurse basierend auf den Vorlagen von [swimsports.ch](http://swimsports.ch). Wir sind bestrebt, unsere Qualität durch die obligatorischen Fortbildungskurse für die Kursleiter ständig zu optimieren.

## AGB

### Vereinbarung zwischen „spass-am-nass.ch Tabea Ballmann“ und dem Kunden

Die Vereinbarung betreffend Leistungen von „spass-am-nass.ch Tabea Ballmann“ und die Gegenleistung des Kunden für das terminlich definierte Angebot werden mit einer Kursbestätigung festgehalten. Diese Kursbestätigung wird gegen Ende des Kurses nur überreicht, wenn der Kunde mindestens die Hälfte des Kurses absolviert hat. Auf Verlangen werden auch Kursbestätigungen für die Kinderschwimmkurse ausgestellt.

### Dienstleistung des Anbieters und Kosten für den Kunden

Anmeldungen mündlich oder schriftlich sind verbindlich. Bei einer Stornierung der Anmeldung weniger als vier Wochen vor Kursbeginn verrechnen wir 50.00 CHF, nach Kursbeginn wird der volle Kurspreis fällig.

Mit Abschluss der Vereinbarung erwirbt sich der Kunde das Anrecht auf die Teilnahme am nachfolgenden, im Kursplan aufgeführten Kurs, auf eigenes Risiko. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Anzahl der Lektionen sowie Daten sind im Kursplan aufgeführt, ebenso die Kosten. Kursänderungen sind vorbehalten.

Das Kursgeld ist bis spätestens 10 Tage nach Kursbeginn einzubezahlen. Der Badeintritt ist in den Kurskosten nicht enthalten. Die Kurskosten werden auch verrechnet bei unentschuldigter Abwesenheit und Nichtantreten des Kurses durch den Kursteilnehmer! Kursabsenzen können innerhalb des Kursblockes, an anderen Kurstagen, vor- oder nachgeholt werden. Davon ausgenommen sind die Kinderschwimmkurse.

Meldet sich der Teilnehmer für einen Kurs des nachfolgenden Kursblockes an, besteht noch die Möglichkeit, versäumte Lektionen vom vorherigen Kursblock nachzuholen.

Bei ärztlich bestätigter Unfähigkeit zur Teilnahme am Kurs von mehr als drei Lektionen besteht die Möglichkeit, die Vereinbarung zu unterbrechen oder aufzulösen. Die Kurskosten werden pro Rata rückvergütet.

### Eingeschränkte Nutzungsmöglichkeit der Dienstleistung

Bei Ausfall einer Lektion wegen Verhinderung des Kursleiters (z.B. Krankheit) besteht kein Anrecht auf Preisreduktion oder Rückvergütung des Kursgeldes. Um eine Vertretung werden wir uns aber selbstverständlich bemühen. Fällt der ganze Kurs aus, wird das Kursgeld zurückerstattet.

## Ethik-Code

Wir sind bemüht, unseren Unterricht gegenüber unseren Kunden und uns selbst nach ethischen Prinzipien zu gestalten. Unser Ziel ist es durch ein handhabbares, gewichtiges Qualitätsmanagement die Güte unseres Angebotes zu erhalten oder zu steigern.

Wir stehen zu dem, was wir bei der Beratung, Kursplanung und Werbung versprechen.

Wir sind bemüht, die Intimität unserer Kunden und Mitarbeiter zu respektieren.

Wir verstehen unsere Kurse als einen Beitrag zur Förderung der Gesundheitserhaltung des Menschen und der Gesellschaft mit ihren sozialen Strukturen.

Wir akzeptieren die Grenzen und Möglichkeiten unserer Kunden, Mitarbeiter und unser selbst auch bezüglich unserer Kompetenzen.

Wir basieren unser Denken und Handeln auf eine wissenschaftliche Grundlage über Natur- und Geisteswissenschaften.