

## BABY- & KLEINKINDERSCHWIMMEN



Das Familienbad Zernez bietet professionelle Baby- und Kleinkinderschwimmkurse an.

Diese Kurse sind der Einstieg in die aufregende Welt des Babyschwimmens für Säuglinge ab ca. 6 Monaten. Sobald Ihr Kind seinen Kopf aus eigener Kraft über einen längeren Zeitraum halten kann, steht dem ersten Kurs nichts mehr im Wege.

Den Themenschwerpunkt bildet die sanfte Wassergewöhnung in Form von Bewegung, Spiel und Spass im Wasser. In entspannter und familiärer Atmosphäre lernen Sie andere Eltern-Kind-Paare kennen und zudem die richtigen Haltegriffe, um Ihr Kind im Wasser optimal bewegen zu können.

### Kursdaten 2017

13.1	20.1	27.1	
3.2.	10.2.	17.2.	24.2.
10.3.	17.3.	24.3	

### Tag & Zeit

Freitags von 8.30 - 9.00 Uhr.

### Gruppen

Die Kinder werden wenn möglich in Gruppen vom gleichen Alter eingeteilt. Mindestens 4 Kinder.

### Kurskosten (10er Block)

CHF 150.-  
(inkl. Eintritt für 1 Kind + 1 Bezugsperson)

### Anmeldung & Infos

Bogn da famiglia  
Kursleiterin: Christina Gisler  
T +41 79 340 84 89

## „TESTLI“-SCHWIMMEN

### Kurs

10 Lektionen à 45'

### Kurskosten

CHF 150.- (exkl. Eintritt)

### Kursdaten 2017

12.1.	19.1.	26.1.	
2.2.	9.2.	16.2.	23.2.
9.3.	16.3.	23.3.	

### Tag & Zeit

Donnerstags ab 16.30 Uhr. Weitere Zeiten je nach Gruppenanzahl.

### Alter

Ab 4 Jahren. Die Kinder werden in Gruppen vom gleichen Niveau eingeteilt.

### Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Kinder.

### Anmeldung & Infos

Bogn da famiglia  
Christina Gisler, T +41 79 340 84 89

## „TESTLI“-SCHWIMMEN INTENSIVKURS

Dreimal im Jahr bieten wir einen Intensivkurs für Kinder an. Der Kurs wird wochenweise angeboten, bestehend aus 6mal 1 Stunde Schwimmunterricht.

### Kurs

6 Lektionen à 60'

### Kurskosten

CHF 150.- (exkl. Eintritt)

### Kursdaten 2017

15. - 20.5.2017

### Tag & Zeit

Montag - Samstag ab 16.00 Uhr. Weitere Zeiten je nach Gruppenanzahl.

### Alter

Ab 4 Jahren. Die Kinder werden in Gruppen vom gleichen Niveau eingeteilt.

### Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Kinder.

### Anmeldung & Infos

Bogn da famiglia  
Christina Gisler, T +41 79 340 84 89

## AQUAFITNESS



AquaFitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Wasser. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Durch ein abwechslungsreiches Angebot wird die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert und ist somit für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet.

### Kursdaten 2017

10.1.	17.1.	24.1.	31.1.
7.2.	14.2.	21.2.	28.2.
14.3.	21.3.	28.3.	
4.4.	11.4.	18.4.	
23.5.	30.5.		
6.6.	13.6.	20.6.	27.6.

### Zeiten

Kurs A 07.30 - 08.15 Uhr  
Kurs B 19.30 - 20.15 Uhr

### Kurskosten

Einzelktion CHF 28.-  
Lektion im Kurspreis CHF 23.-  
(Quartalskurse)

Der Badeintritt ist nicht inbegriffen und muss separat gelöst werden. Wir bieten aber ein Jahresabonnement inkl. Aquafit für CHF. 210.- an.

### Anmeldung & Infos

Josiane Daguati  
T +41 78 801 32 55

## AQUAWELL



Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Trainingsform. Denn im Wasser erleben Sie Ihre Bewegungen dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck ganz anders als an Land. Aquawell lässt Sie Ihren Körper neu erfahren und schenkt Ihnen Wohlbefinden und Entspannung.

### Donnerstags-Kurs | 10.15 - 11.00 Uhr

5.1.	12.1.	19.1.	26.1.
2.2.	9.2.	16.2.	23.2.
9.3.	16.3.	23.3.	30.3.
6.4.	20.4.		
1.6.	8.6.	15.6.	22.6.

### Kurskosten

Kurs (18 Lektionen) CHF 126.-  
*Der Preis versteht sich exkl. Badeintritt.*

### Freitags-Kurs | 13.00 - 13.45 Uhr

6.1.	13.1.	20.1.	27.1.
3.2.	10.2.	17.2.	24.2.
10.3.	17.3.	24.3.	31.3.
7.4.	21.4.		
2.6.	9.6.	16.6.	23.6.

### Anmeldung & Infos

Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein  
T +41 81 302 47 80 oder  
T +41 81 511 50 03

www.rheumaliga.ch/sgfl

## SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE „ANFÄNGER“

Sie sind Nichtschwimmer und möchten dies ändern. Bei uns bauen Sie in einer kleinen Gruppe die Angst vor Wasser ab und Ihre Sicherheit auf. Das Schwimmen kann als eine der wenigen Sportarten bis ins hohe Alter ausgeübt werden, beginnen Sie noch heute damit!

### Kursdaten 2017

25.5.

1.6. 8.6. 15.6. 22.6.

### Tag & Zeit

Donnerstags @ 18.30 - 19.30 Uhr

### Kurs

5 Lektionen à 60'

### Kurskosten

CHF 100.- (exkl. Eintritt)

### Anmeldung & Infos

Familienbad, T +41 81 851 44 10

neu 2017

## SCHNUPPERTAUCHEN

Beim Schnuppertauchen haben Sie die Gelegenheit, unter einfachen Bedingungen und in sicherer Umgebung das Tauchen auszuprobieren. Nach einem ausführlichen Briefing bekommen Sie Infos zum Tauchen als solches, zur verwendeten Ausrüstung und Ablauf des Schnuppertauchens. Danach geht es ab ins Wasser: Mit einem Instructor oder Divemaster an Ihrer Seite werden Sie das erste Mal unter Wasser atmen. Sie werden überrascht sein, wie schwerelos man sich unter Wasser bewegen kann - trotz der schweren Ausrüstung!

### Kursdaten 2017

14.1. 21.1.

### Zeit & Dauer

8.00 Uhr | 120'

### Kurskosten

CHF 60.- (pro Kurstag, exkl. Eintritt)

### Anmeldung & Infos

Familienbad, T +41 81 851 44 10

Dieser Schnuppertauchkurs eignet sich für Kinder ab 8 Jahren und für Erwachsene. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.



## FAMILIENBAD ZERNEZ



WWW.FAMILIENBAD.CH

29.12.2016 DONNERSTAG 26.01.2017 DONNERSTAG 23.02.2017 DONNERSTAG 30.03.2017 DONNERSTAG

★ facebook.com/familienbad ★

AB 19.00 - 23.00 UHR | EINTRITT CHF 9.00 | APÉRO INBEGRIFFEN  
DIE KASSE SCHLIESST UM 22:00 UHR | AB 18 JAHREN

## ÖFFNUNGSZEITEN FAMILIENBAD

Dienstag	13.30 - 18.00	
Mittwoch	13.30 - 21.00	13.30 - 16.00 Spielnachmittag
Donnerstag	13.30 - 19.00	10.00 - 13.30 / 19.00 - 21.00 nur für Erwachsene
Freitag	13.30 - 21.00	
Samstag/Sonntag	13.30 - 18.00	

Gruppen, Schulen, Schullager: Öffnungszeiten auf Anfrage. Öffnungszeiten während den Schulferien und an den Feiertagen immer aktuell unter [www.familienbad.ch](http://www.familienbad.ch)

## EINTRITTSPREISE FAMILIENBAD

	Erwachsene	Kinder 6 - 15 Jahre
Einzeltritt	CHF 9.00	CHF 5.00
10er Abo	CHF 72.00	CHF 40.00
Halbjahres Abo	CHF 110.00	
Jahres Abo	CHF 180.00	CHF 140.00

Unbegrenzte Badezeit. Gruppen ab 10 Personen erhalten 20% Ermässigung. Einheimische Kinder erhalten die Jahreskarte inkl. Eisfeldbenützung für CHF 100.-. Kinder unter 9 Jahren ohne „WSC“ haben nur in Begleitung Erwachsener Zutritt zum Bad.

## WASSER-SICHERHEITSCHECK „WSC“

Kinder bis 9 Jahre können den Wassersicherheits-Check auch im Familienbad absolvieren. Ohne Voranmeldung. Bitte Passfoto mitnehmen. Kosten: CHF 5.-

Daten 2017: 20.4. 21.4. 29.6. 30.6. 6.10. 7.10.



## ANGEBOTE FAMILIENBAD ZERNEZ

WINTER 2016/17 - FRÜHLING 2017

