



SCHWIMMKURSE

START: 1. AUGUST



Die Lebensqualitätsgemeinde

Gemeinsam zum Schwimmflow



GESUNDE GEMEINDE PALDAU

freut sich über deine Teilnahme

WO? Freibad Paldau

START: Di., 01.08 -Do., 10.08.2023

Fr., 11.08: Urkundenverleihung der Gemeinde

4, 6 oder 8 Termine buchbar

bei der Anmeldung bitte Anzahl angeben

Empfehlung Anfänger: 6 EH

Ersatztermine bei Schlechtwetter

BEGINNZEITEN

- **Anfänger 1:** 13:15-14:00 Uhr
ab 4 Jahren (sonst keine Voraussetzungen)
- **Leicht Fortgeschritten:** 14:00-14:45 Uhr
sicheres Fortbewegen im flachen Wasser
(2-4 Meter) ohne Schwimmhilfe
- **Anfänger 2 :** 15:00-15:45 Uhr
ab 5 Jahren (sonst keine Voraussetzungen)
- **Kids Technik Kurs :** 15:45-16:30 Uhr
eine Breite schwimmen
Gruppen mit max. 6 Kindern

KURSKOSTEN exkl. Eintritt:

4 EH € 60,-- 6 EH 85,-- 8 EH 105,--

Der Eintritt wird von der Gemeinde übernommen.

KURSLEITUNG: Mag. Stefanie Petermann
Gesundheitspädagogin & Schwimmtrainerin
Bei weiteren Fragen:

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751

INHALTE

In den Kursen arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmtechnik, damit du für zukünftige oder weitere Schwimmkurse im Kindergarten oder der Schule bestens gewappnet bist:

- Kopf ins Wasser, Ein-& Ausatmen, Tauchen
- Springen, Gleiten, Schweben
- Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage
- Brustarme und Brustbeine

MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/-anzug, Handtuch und Trinkflasche, Kinder-Schwimmbrille nur wenn bereits vorhanden.

Empfehlung für den Kauf einer optimalen Kinderbrille erfolgt in der 2. Einheit.

Testschwimmbrillen, Kinderneopren (bei Bedarf) sowie restliches Übungsmaterial wird gratis zur Verfügung gestellt.

KURSBUCHUNG

Weitere Infos zum Kursablauf und zur Bezahlung erhältst du nach deiner erfolgreichen **Online-Buchung** unter [schwimmresilienz.at/Schwimmkurse 2023](http://schwimmresilienz.at/Schwimmkurse2023) **Paldau** 10 Werkstage vor Kursstart per E-Mail Bitte auch im Spamordner nachsehen!



ONLINE - ANMELDEFRIST 1. JULI
www.schwimmresilienz.at

Kurse 2023

