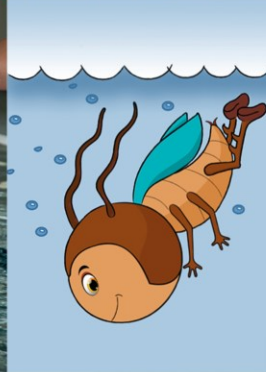




Wir gehen  
Schwimmen und  
nicht Baden!



## Fortgeschrittener Kurs

**WO & WANN?** Schwimmhalle Sportzentrum Pachern

Pachern-Hauptstraße 94; 8075 Hart bei Graz

Start: Dienstag **31. Mai**

Treffpunkt: **16:30 -17:15 Uhr**

(umgezogen in der Schwimmhalle)

Maximale TN-Anzahl: 6 Kinder

### VORAUSSETZUNGEN:

Kurserfahrung oder du kannst dich 2-3 Meter im tiefen Wasser sicher fortbewegen und Kopf unter Wasser ist für dich auch kein Problem mehr!

### 5 TERMINE

31.05, 07.06, 14.06, 21.06 und 5. Juli

**\*28.06 (entfällt wegen Bad Reinigung)**

Anmeldefrist **20. Mai**

<https://www.schwimmresilienz.at/schwimmkurse/>

### KOSTEN exkl. Eintritt:

5EH € 90,--

Zahlungsinfos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung

**Eintritt Bad:** Kinder ab 3-6 Jahre: € 2,-- ; ab 6 Jahre € 3,--

Anm.: Ermäßigter Eintritt bei Kauf eines 10er Blocks an der Kasse des Sportzentrums

### KURSIHALT

In diesen Einheiten arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmtechnik und Ausdauer, damit du für zukünftige Schwimmkurse in der Schule bestens gewappnet bist!

- Brustschwimmen mit korrekter Ein- und Ausatmung (Grobform)
- Wechselbeinschlagschwimmen in Bauch- und Rückenlage
- gezielte Gleitübungen
- Kopfsprung; Tauchen

### MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch, Schwimmbrille (nur wenn bereits vorhanden!) - Testbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung für den Kauf einer idealen Kinderschwimmbrille in der 1. Einheit; Restliches Schwimmmaterial wird zur Verfügung gestellt.

### KURSLEITUNG:

Mag. Stefanie Petermann

Schwiminstruktorin für Kinder und Erwachsene

Bei weiteren Fragen erreichen sie mich unter:

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751

[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)

Schwimmkäfer SchwimmNix und ich  
freuen uns sehr dich begrüßen zu dürfen!

