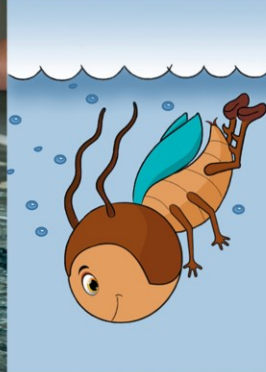




*Wir gehen  
Schwimmen und  
nicht Baden!*



## Fortgeschrittener Kurs

### WO & WANN?

Vitalbad Eisenerz ( Hans-von-der-Sann-Straße 24)  
Uhrzeit: 10:50 - 11:35 Uhr

5 TERMINE: 23.04, 30.04, 07.05, 14.05, 21.05

**VORAUSSETZUNGEN:** Kopf unter Wasser ist kein Problem mehr für dich! sowie Kurserfahrung oder du kannst dich 5-8 Meter ohne Schwimmhilfe sicher im flachen und tiefen Wasser fortbewegen

**KOSTEN inkl. Eintritt : € 75,-**

Zahlungsinfos und Infos zum Kursablauf erhalten sie nach ihrer erfolgreichen Anmeldung 5 Werktage vor Kursstart.

**ANMELDUNG bis 8.APRIL** unter

E-Mail: [stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)

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

maximale Teilnehmerzahl: 6-8 Kinder

Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt

### KURSGEHALT:

In diesen Einheiten arbeiten wir weiter gezielt an deiner Schwimmtechnik und Ausdauer

- Brustschwimmen mit korrekter Atmung
- Rückenschwimmen
- Kraularme (Grobform)
- gezielte Gleitübungen
- Kopfsprung

### MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch, Getränk, Restliches Schwimmmaterial wird zur Verfügung gestellt! Kinderneopren (bei Bedarf) vorhanden. Empfehlung: Kauf einer Schwimmbrille (Beratung bzgl. idealer Kinderschwimmbrillen in der 1. Einheit )

### KURSLEITUNG:

Mag. Stefanie Petermann

Schwimminstruktorin für Kinder & Erwachsene

Bei Fragen: 0676 93 71 751

E-Mail: [stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)

SchwimmNix und ich freuen uns sehr dich  
begrüßen zu dürfen!

