



# SCHWIMMKURSE AUGUST

DIE MARKTGEMEINDE SANKT GALLEN  
freut sich über deine Teilnahme



*Gemeinsam  
zum  
Schwimmflow!*

## START: MONTAG, 8. AUGUST 2022

**WO?** Freibad St. Gallen

**5 TERMINE** (Schönwetter): 8.-12.08.2022

Ersatztermine bei Schlechtwetter

in der Folgeweche

Gruppen mit max. 6 Kindern

### BEGINNZEITEN

- **Anfänger 1:** 09:15-10:00 Uhr  
ab 4 Jahren (sonst keine Voraussetzungen)
- **Leicht Fortgeschritten:** 10:00-10:45 Uhr  
sicheres Fortbewegen im flachen Wasser  
(2-4 Meter) ohne Schwimmhilfe
- **Anfänger 2 :** 10:45-11:30 Uhr  
ab 5 Jahren (sonst keine Voraussetzungen)
- **Fortgeschritten:** 11:30-12:15 Uhr  
eine Breite schwimmen

**KURSKOSTEN: € 70,-- exkl. Eintritt**

Der Eintritt (1 Euro/Einheit) ist bei der Kasse zu bezahlen oder Saisonkarte vorzeigen.

**KURSLEITUNG:** Mag. Stefanie Petermann  
Schwimmtrainerin für Kinder & Erwachsene

Bei weiteren Fragen: [stp@schwimmresilienz.at](mailto: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 unter Wasser, Ein- & Ausatmen, Tauchen
- Springen, Gleiten, Schweben
- Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage
- Brustarme und Brustbeine

### MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/-anzug, Handtuch und Trinkflasche, Kinder-Schwimmbrillen NUR wenn bereits vorhanden.

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

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

### KURSBUCHUNG (ab sofort)

Weitere Infos zum Kursablauf und zur Bezahlung erhältst du nach deiner erfolgreichen **Online-Buchung** unter [schwimmresilienz.at /Kurse 2022](http://schwimmresilienz.at/Kurse2022)

5 Werktage vor Kursstart per E-Mail

Bitte auch im Spamordner nachsehen!



Kurse 2022

**ONLINE - ANMELDEFRIST 31. JULI**

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

