

# Gemeinsam zum Schwimmflow!



## Erwachsenen Technik Kurs

### WO & WANN?

Schwimmbhalle Sportzentrum Pachern  
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz  
Maximale TN-Anzahl: 6 Erwachsene

### 4TERMINE (14-täglich)

27.09, 11.10, 25.10, 15.11

### TREFFPUNKT: 18:10 -19:00 Uhr

(umgezogen in der Schwimmbhalle)

**ZIELGRUPPE:** Hobby Schwimmer (jung bis alt), die ihre Schwimmtechnik verbessern oder einen neuen Schwimmstil kennen lernen und diesen unter fachlicher Leitung üben möchten.

**VORAUSSETZUNG:** kein Nichtschwimmer

### MITZUBRINGEN:

Badesachen und Schwimmbrille (wenn bereits vorhanden); Restliches Übungsmaterial (u.a. Flossen, Schwimmbretter, Paddles) wird zur Verfügung gestellt.

### KOSTEN: € 78,- (exkl. Eintritt)

(Zahlungsinfos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung)

Eintritt Bad Erwachsene: € 4,-

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

### Hol dir Schwimm Tipps !

### und verbessere so deine Schwimmtechnik

Du möchtest etwas für dich und deine Fitness sowie Gesundheit tun? Das Element Wasser bietet dir hierfür ideale Bedingungen.

Die Einheiten beinhalten gezielte Übungen zu den einzelnen Schwimmtechniken :

**Brust-, Rücken,- und Kraulschwimmen  
inklusive richtiger Atmung**

Du kannst dein eigenes Können dabei vertiefen oder einen für dich neuen Schwimmstil mit abgestimmten Übungen kennenlernen und üben.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird auf den Stand der Teilnehmer und Teilnehmerinnen individuell abgestimmt.

**ANMELDEFRIST: 19. SEPTEMBER**

Bei weiteren Fragen:

**Mag. Stefanie Petermann**

Tel: 0676 93 71 751

## Vorteile Schwimmen

Bewegung bei  
Gelenksentlastung

Ideale  
Rückenstärkung

Förderung  
koordinative Fähigkeiten  
Gleichgewichtssinn

Anregung des  
Herz-Kreislauf-  
Systems

**Stärkung des Immunsystems**