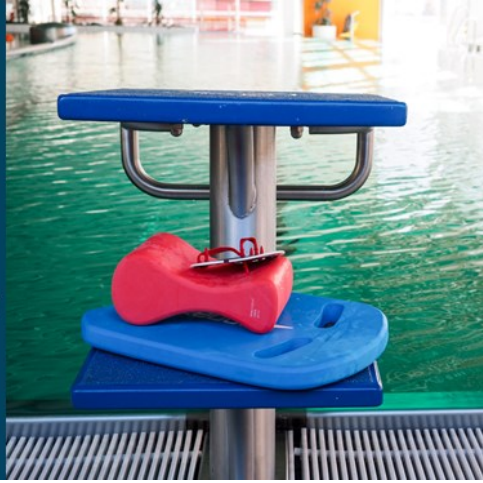


Gemeinsam  
zum  
Schwimmflow!



## Kids Technik-Kurs (8-14 Jahre)

### WO & WANN?

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern  
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz  
Maximale TN-Anzahl: 6 Kinder

### 4TERMINE (14-täglich)

20.09, 04.10, 18.10, 08.11

**Treffpunkt: 18:00 - 18:45 Uhr**  
(umgezogen in der Schwimmhalle)

**Voraussetzung:** du kannst mindestens  
20 Meter in einer Schwimmlage sicher  
bewältigen

**Zielgruppe:** Kinder ab 8 Jahre, die ihre  
Schwimmtechnik und Ausdauer verbessern  
möchten

**KOSTEN: € 68,-** (exkl. Eintritt)  
(Zahlungsinfos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung  
Eintritt Bad: ab 6 Jahre € 3,-  
Anm.: Ermäßigter Eintritt bei Kauf eines 10er Blocks  
an der Kasse des Sportzentrums)

Anmeldefrist: **12. SEPTEMBER**

Online unter:

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



### INHALT

**Wir üben gemeinsam damit du für  
zukünftige Schwimmabzeichen bestens  
gewappnet bist!**

Die Einheiten bestehen aus gezielten Übungen zu den einzelnen Schwimmtechniken (Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen). Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird an dein Können angepasst. Deinen Schwimmumfang versuchen wir dabei behutsam aber gezielt zu steigern.

Weitere Schwerpunkte:

- Kopfsprung
- Tieftauchen
- Streckentauchen

### MITZUBRINGEN:

Badesachen; Schwimmbrille (NUR wenn bereits vorhanden); Testbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung für eine geeignete Schwimmbrille in der 1. Einheit; restliches Übungsmaterial (Flossen, Schwimmbretter...) wird zur Verfügung gestellt.

Bei weiteren Fragen:

**Mag. Stefanie Petermann**

Tel: 0676 93 71 751

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