

Gemeinsam  
zum  
Schwimmflow!



## Kraulkurs

**WO & WANN?** Schwimmhalle Sportzentrum Pachern  
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz

**Maximale TN-Anzahl:** 6 Erwachsene

**4TERMINE :** 22.11, 29.11, 06.12, 13.12

**TREFFPUNKT: 18:10 -19:00 Uhr**  
(umgezogen in der Schwimmhalle)

**ZIELGRUPPE:** ( Hobby-, ) Schwimmer ab 18 Jahren, die ihre Kraultechnik verbessern oder diese erlernen möchten

### MITZUBRINGEN:

Badesachen und Schwimmbrille (NUR wenn bereits vorhanden); Testbrillen sind vorhanden;  
Empfehlung einer optimalen Schwimmbrille erfolgt in der 2. Einheit .  
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

### INHALT

Wir erarbeiten die Knotenpunkte einer richtigen Kraultechnik inklusive Atmung .

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



Bei weiteren Fragen

**Mag. Stefanie Petermann**

Tel: 0676 93 71 751

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

**Anmeldefrist: 14. NOVEMBER**

**Online unter:**

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

