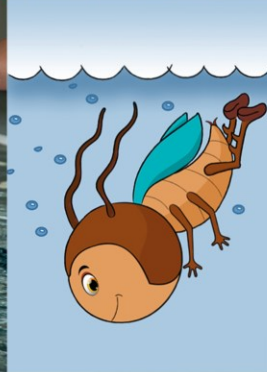




*Wir gehen
Schwimmen und
nicht Baden!*



Leicht Fortgeschrittener Kurs

WO & WANN?

Hallenbad Deutschfeistritz
(Schulgasse 1, 8121 Deutschfeistritz)
Start: Freitag **23. September**
Uhrzeit: **14:30 - 15:15 Uhr**
(umgezogen in der Schwimmhalle)
maximale Teilnehmerzahl: **6 Kinder**

5 TERMINE :

23.09, 30.09, 07.10, 14.10, 21.10

VORAUSSETZUNGEN: Anfängerkurs oder du kannst dich 2-5 Meter im flachen Wasser sicher fortbewegen und Kopf ins Wasser ist für dich kein Problem

KURSKOSTEN inklusive Eintritt: **€ 98,-**
(Zahlungsinfos erhalten Sie nach ihrer Anmeldung)

ANMELDEFRIST: 12. SEPTEMBER - Online unter www.schwimmresilienz.at/schwimmkurse
(Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt)

Es gelten die aktuellsten **COVID-Bestimmungen** der Sportstätte! Nähere Infos dazu erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

KURSIHALT:

In diesen Einheiten arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmtechnik und Ausdauer, damit du für zukünftige Schwimmkurse in der Schule bestens gewappnet bist!

- Wechselbeinschlagschwimmen in Bauch- und Rückenlage
- Brustarme mit Ein- und Ausatmung (Grobform)
- gezielte Gleitübungen
- Tauchübungen, Springen

MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch, Schwimmbrille (nur wenn bereits vorhanden!) - Testbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung Kauf für den Kauf einer idealen Kinderschwimmbrille in der 1. Einheit; Restliches Schwimmmaterial **inklusive Kinderneopren** (bei Bedarf) wird zur Verfügung gestellt.

Bei weiteren Fragen :

Mag. Stefanie Petermann
Schwimminstruktorin für Kinder & Erwachsene
Bei Fragen: 0676 93 71 751
E-Mail: stp@schwimmresilienz.at

SchwimmNix und ich freuen uns sehr dich begrüßen zu dürfen!

