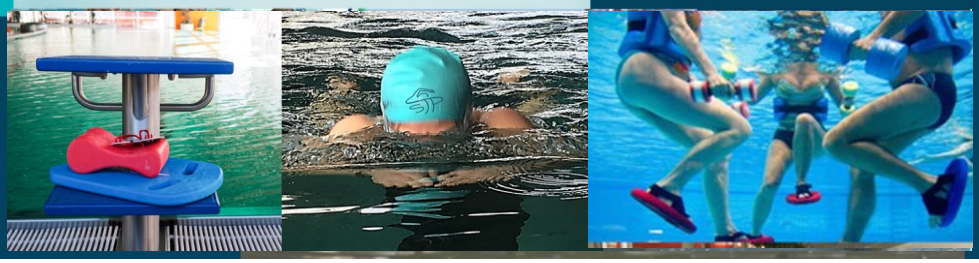
Gemeinsam zum Schwimmflow

ANMELDUNG
www.schwimmresilienz.at
Angebote Schwimmkurse

Online Buchung



Freies Schwimmen für Erwachsene (MO)

WO & WANN ?
Schwimmhalle Landesfeuerwehrverband
Florianistraße 22 Lebring

TERMINE	Beginn Zeiten
23. Okt	15:00-16:00 Uhr; 16:00-17:00 Uhr
30. Okt	15:30-16:30 Uhr; 16:30-17:30 Uhr
06. Nov	17:00 -18:00 Uhr ; 18:00-19:00 Uhr
13. Nov	15:00-16:00 Uhr; 16:00-17:00 Uhr
20. Nov	15:00-16:00 Uhr ; 16:00-17:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr; 18:00-19:00 Uhr
27. Nov	15:00-16:00 Uhr ; 16:00-17:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr; 18:00-19:00 Uhr

INHALT
Freies Schwimmen und/oder Aquajogging!
Gerne kannst du in einem abgesperrten Bereich neben unseren Kinderschwimmkurse eine Stunde schwimmen oder dir auch gerne **Aquagurte** oder **Aquaschuhe** ausborgen und so deine Fitness und Ausdauer verbessern.

Zielgruppe: Senioren & Seniorinnen, Hobby-Schwimmer, Athleten (ab 18 Jahren)

MINDESTBUCHUNG: 3 Termine (60 min)
Eintritt für 3 Termine : **€ 12 ,--**

ANMELDEFRIST mit 3 Wunschterminen:
20. Oktober
E-Mail - Online
efon (nur während der Bürozeiten)

zahl je Tag/ je Stunde: 5 TN

TEREN FRAGEN:
Mag.ª Stefanie Petermann, MA
Bürozeiten: Di, Do, Fr 08:30-13:00 Uhr

BEI WEITEREN FRAGEN:
Mag.ª Stefanie Petermann, MA
stp@schwimmresilienz.at
Tel.: 0676 93 71 751

Office Zeiten: Di, Do, Fr 08:30-13:00 Uhr)
www.schwimmresilienz.at

Vorteile Schwimmen

- Bewegung bei Gelenksentlastung
- Ideale Rückenstärkung
- Förderung koordinative Fähigkeiten Gleichgewichtssinn
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems

Stärkung des Immunsystems