

Gemeinsam  
zum  
Schwimmflow!



# ANFÄNGERSCHWIMMKURS

## WO & WANN?

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern  
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz

**START:** Dienstag, 13. JANUAR

max. 5 Teilnehmer: innen

**ZIELGRUPPE:** Erwachsene - Nichtschwimmer

Ziel der 5 Einheiten ist es, sich sicher und selbständig im Wasser bewegen zu können.

**TREFFPUNKT:** 17:15 - 18:00 Uhr

umgezogen in der Schwimmhalle

**5 TERMINE:** 13.01, 20.01, 27.01, 03.02, 10.02

**MITZUBRINGEN:** Badesachen & Wasserflasche  
restliches Übungsmaterial (Schwimmnudel & Schwimmbretter wird zur Verfügung gestellt.

**KOSTEN** inkl. Hallenmiete exkl. Eintritte \* 100 EUR

1 Woche vor Kursstart per E-Mail (auch im Spamordner nachsehen)

## \*AKTUELLE EINTRITTSPREISE

[https://www.hartbeigratz.at/Leben/Sport\\_und\\_Freizeit/Hallenbad](https://www.hartbeigratz.at/Leben/Sport_und_Freizeit/Hallenbad)

**ONLINE-BUCHUNG** [www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)

Angebote Schwimmkurse – Online Buchung-  
Pachern



## INHALT

Du erlernst einen angstfreien Umgang mit Wasser. Der Fokus der einzelnen Einheiten liegt u.a. auf der Entwicklung eines Wassergefühls, wichtigen Grundtechniken wie Schweben und Gleiten, Kopf ins Wasser, Atmungsübungen sowie erste Bewegungsabläufe mit und ohne Schwimmhilfe für Brust- und Rückenlage.

Das Schwimmbad in Pachern bietet dir aufgrund seiner geringen Wassertiefe (70 cm bis 135 cm) einen sicheren und optimalen Übungsraum.

## Vorteile „Schwimmen erlernen“ bis ins hohe Alter

FÜR ALLE ALTERSKLASSEN GEEIGNET  UNGEÜBTE & SPORTLER	GELENKS- SCHONEND  FÖRDERT BEWEGLICHKEIT
POSTIVE WIRKUNG  HERZGESUNDHEIT STOFFWECHSEL ATEMMUSKULATUR	STRAFFT DAS GEWEBE  LÖST VERSPANNUNGEN

## BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Petermann, MA

stp@schwimmresilienz.at - Tel.: 0676 93 71 751

**Office Zeiten:** Mi, Do, Fr 09:00-12:00 Uhr

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

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