

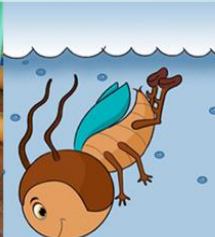
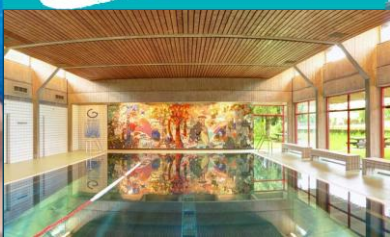


Gemeinsam zum  
Schwimmflow

**ANMELDUNG**  
[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)  
Angebote Schwimmkurse



Online  
Buchung



## ÜBUNGSSCHWIMMEN ANFÄNGER (MO) START 23. März. 13.04, 20.04. 27.04

**Wo?** Hallenbad Trofaiach  
**Beginn:** MONTAG 23. MÄRZ

**Termine** 23.03, 13.04, 20.04, 27.04

**Uhrzeit:** 15:45 - 16:30 Uhr

**Treffpunkt:** es reicht, wenn du pünktlich umgezogen in der Schwimmhalle

### Voraussetzung:

ab 5 Jahren und du kannst dich im tiefen Wasser mit Schwimmgelbes sicher fortbewegen oder Teilnahme am Eltern-Kind Übungsschwimmkurs  
Maximale TN-Anzahl: 4 Kinder

**Kurskosten 4 EH: € 74,- - exkl. Eintritte\***  
Details zum Kursablauf erhalten Sie nach ihrer erfolgreichen Anmeldung 5 Werktage vor Kursstart.  
Bitte auch im Spamordner nachsehen.

### ONLINE BUCHUNG

[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at) -  
Angebote Schwimmen - Trofaiach

### Kursinhalt

In diesen Einheiten arbeiten wir u.a. gezielt an deiner Schwimmtechnik und Ausdauer:

- Wechselbeinschlagschwimmen in Bauch- und Rückenlage
- Brustarme & Brustbeine
- Springen
- gezielte Gleitübungen, Tauchübungen

### Mitzubringen

Badeschlappen, Badehose/Anzug, Handtuch, Getränk, restliches Schwimmmaterial inkl. Kinderneopren (bei Bedarf) wird zur Verfügung gestellt.

### KURSLEITUNG:

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Petermann, MA  
Schwimmtrainerin für Babys und Kinder und Erwachsene  
Sportinstructorin für präventives Sporttreiben für Kinder & Jugendliche

**Office-Zeiten:** Mi- Fr, 09:00 -12:00 Uhr  
Tel.: 0676 93 71 751  
[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)

Schwimmkäfer SchwimmNix freut sich auf dich

**Office:** Mag.<sup>a</sup> Stefanie Petermann, MA  
[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at) - Tel.: 0676 93 71 751 (Mi, Do, Fr 09:00-12:00 Uhr)

