



*Wir gehen
Schwimmen und
nicht Baden!*



ELTERN-KIND ÜBUNGSSCHWIMMKURS

WANN & WO ?

Schwimmbhalle Sportzentrum Pachern
Pachern-Hauptstraße 94 (8075 Hart bei Graz)

VORAUSSETZUNGEN: ab 2– 4 Jahren plus Begleitung

START: **15.09.** 22.09, 29.09, 06.10
1 Ersatztermin bei Krankheit im Folgekurs 2027

ZIELGRUPPE : Kinder, die sich noch nicht sicher genug im Element Wasser fühlen um schon alleine an einem Anfängerkurs teilzunehmen; trotzdem schon gezieltere Schwimmübungen erlernen möchten. Der Kurs ist insbesondere auch für Kinder mit motorischen Entwicklungsverzögerungen geeignet.

KURSKOSTEN inkl. Hallenmiete exkl. Eintritt 68 EURO**

KURSBUCHUNG www.schwimmresilienz.at
Angebote Schwimmkurse - Online Buchung - PACHERN
Office-Zeiten: Mo, Mi- Fr, 09:00 -12:00 Uhr
Tel.: 0676 93 71 751; E-Mail: stp@schwimmresilienz.at

KURSIHALT

Der Kurs bietet einen geschützten Raum um die Selbstwirksamkeit ihres Kindes im Element Wasser zu stärken und unter fachlicher Leitung eventuell vorhandene Ängste durch behutsame Wassergewöhnung gemeinsam abzubauen .

Flachwasserübungen

Begleitpersonen unterstützen Ihr Kind mit ersten Schwimmübungen mit/ohne Schwimmhilfen im Flachwasser. Ziel ist es den „engen“ Körperkontakt zur Begleitperson zu lösen, umso ein sicheres eigenständiges Fortbewegen zu erlernen. Der Fokus liegt auf einer sanften, langsamem Wassergewöhnung (Kopf ins Wasser bis hin zu kleineren Tauchübungen), sicheren Beckenrandübungen und gezielten Übungen der schwimmerischen Grundfertigkeiten.

Übungen im tiefen Wasser Wir üben das Fortbewegen in Bauch- und Rückenlage mit Brustarmen & Wechselbeinschlag mit/ohne Schwimmmudel . Der Fokus liegt dabei auf sichere Halte- und Grifftechniken für Ihr Kind umso das Vertrauen ins tiefe Wasser zu stärken.

MITZUBRINGEN: Badehose/Anzug, Badeschlappen, Handtuch, restliches Schwimmmaterial & Kinderneopren (bei Bedarf) wird gratis zur Verfügung gestellt.

KURSLEITUNG: Mag.^a Stefanie Petermann, MA
Schwimmtrainerin für Kinder und EW
Sportinstructorin für präventives Sporttreiben



SchwimmNix und ich freuen uns sehr dich
begrüßen zu dürfen!

