



Wir gehen
Schwimmen und
nicht Baden!



ELTERN-KIND ÜBUNGSSCHWIMMKURS

WANN & WO ?

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

VORAUSSETZUNGEN: 3 - 4,5 Jahren plus Begleitperson
im Wasser

5+1 EH TERMINE inkl. Hallenmiete

Mo 18.05, Mi 20.05, Mi 27.05, **EH***, Mo 01.06, Mi 03.06

* Ersatztermin **Do 28.05**

TREFFPUNKT: **16:15**-17:00 Uhr

es reicht, wenn du pünktlich zu Kursbeginn umgezogen in
der Halle bist (Matte)

UMKLEIDE: die Kabine für die Herren befindet sich
gerade aus die für die Damen links

PARKEN: vor dem Schranken parken und die restlichen
 paar Meter geradeaus zum Bad bitte zu Fuß bewältigen.

ZIELGRUPPE : Kinder, die sich noch nicht sicher genug im
Element Wasser fühlen um schon alleine an einem

Anfängerkurs im tiefen Wasser teilzunehmen; trotzdem
schon gezieltere Schwimmübungen erlernen möchten.

Der Kurs ist u.a. auch für Kinder mit motorischen
Entwicklungsverzögerungen gut geeignet.

KOSTEN inkl. Anteil Hallenmiete: **120 EUR**

KURSBUCHUNG www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse - Online Buchung - LEBRING

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 .

Begleitpersonen unterstützen Ihr Kind mit ersten
Schwimmübungen mit/ohne Schwimmhilfen . 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.

Wir üben dabei das Fortbewegen in Bauch - und Rückenlage mit
Brustarmen & Wechselbeinschlag mit/ohne Schwimmnudel . 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
Sportinstuktorin für präventives Sporttreiben
Office-Zeiten: Mi- Fr, 09:00 -12:00 Uhr
Tel.: 0676 93 71 751; E-Mail: stp@schwimmresilienz.at



SchwimmNix und ich freuen uns sehr dich
begrüßen zu dürfen!

