



*Wir gehen
Schwimmen und
nicht Baden!*



ELTERN-KIND ÜBUNGSSCHWIMMKURS (MO)

WO? Hallenbad Trofaiach - **MONTAG 09. MÄRZ**

BEGINN: 16:30 - 17:15 Uhr – es reicht, wenn du pünktlich umgezogen in der Schwimmhalle bist.

Voraussetzung: ab 3,5- 5 Jahren plus eine Begleitperson

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 dient somit als optimale Vorbereitung für einen darauf aufbauenden Anfängerschwimmkurs. Der Kurs ist u.a. auch für Kinder mit motorischen Entwicklungsverzögerungen gut geeignet.

5Termine:

09.03, 16.03, 23.03, 13.04, 20.04 und EH 27.04*

*Folgekurs: siehe dazu Anfängerkurse in Eisenerz

KURSKOSTEN € 85,- exkl. Eintritte*

* Der Eintritt je Einheit ist an der Kasse zu bezahlen.

Details zum Kursablauf und Kursbezahlung erhalten Sie nach ihrer erfolgreichen Anmeldung 5 Werktage vor Kursstart. Bitte auch im Spamordner nachsehen!

ONLINE BUCHUNG: www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmen - Trofaiach

Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. -Anmeldefrist 28. Februar

KURSinHALT

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 .

Wir üben das Fortbewegen in Bauch - und Rückenlage mit Brustarmen & Wechselbeinschlag mit/ohne Schwimnudel. Ziel ist es den „engen“ Körperkontakt zur Begleitperson zu lösen, umso ein sicheres eigenständiges Fortbewegen im tiefen Wasser zu erlernen. Der Fokus liegt zudem auf einer sanften, langsamem Wassergewöhnung (Kopf ins Wasser bis hin zu kleineren Tauchübungen) als auch sicheren Beckenrandübungen .

MITZUBRINGEN:

Badeschlappen,
Badehose/Anzug

*Kinder-
Neopren
gratis zur
Verfügung*

KURSLEITUNG: Mag.^a Stefanie Petermann, MA

Schwimmtrainerin für Kinder und EW

Sportinstructorin für präventives Sporttreiben

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

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



Online
Buchung

**Ich freue mich auf dich !
SchwimmNix**

