

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Technikkurs für EW (Fr)

WO & WANN?

Hallenbad Deutschfeistritz - Schulgasse 1

START: 13.11, 20.11, 27.11, 04.12 und Ersatzeinheit bei Krankheit am 11.12 = 5 Einheit bei Gesundheit

VORAUSSETZUNG: der Kurs ist nicht für Nichtschwimmer / Anfänger geeignet, jeder von jung bis alt ist herzlich willkommen

BEGINN: 15:30 -16:30 Uhr (umgezogen in der Halle)

MITZUBRINGEN:

Badesachen und Schwimmbrille ; Empfehlung für eine optimale Schwimmbrille erfolgt per E-Mail nach deiner erfolgreichen Anmeldung als auch in der Einheit.
Du kannst Testbrillen gerne ausprobieren.
Restliches Übungsmaterial (u.a. Flossen, Schwimmbretter, Paddles) wird gratis zur Verfügung gestellt.

KURSKOSTEN inkl. Hallenmiete: **90 EUR**
beinhalten Ersatztermin bei Krankheit am 11.12

KURSBUCHUNG:

www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse
Schwimmkurse Online Buchung -
Deutschfeistritz



INHALT

Du möchtest effizienter schwimmen können und deine Atmung verbessern ! Dann bist du in diesem Kurs genau richtig .

Wir erarbeiten die wichtigsten Knotenpunkte der verschiedenen Schwimmstile und üben dabei eine korrekten Ein- und Ausatmung. Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird auf den Stand der Teilnehmer: innen individuell abgestimmt. **Die Schwimmhalle steht uns dabei exklusiv zur Verfügung.**

Kursschwerpunkte:

- Fokus optimale Wasserlage & Atmung u.a. Gleitphase beim Brustschwimmen mit korrekter Ein- & Ausatmung
- effizienter Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (mit/ohne Flossen) für das Rücken und Kraulschwimmen
- Fokus auf Gesamtbewegung je nach Wunsch (Kraul, Rücken, Brust)
- Welche Übungen baue ich dafür in mein persönliches Schwimmtraining ein ?

BEI WEITEREN FRAGEN

Mag.^a Stefanie Petermann, MA
Schwimmtrainerin & Sportinstructorin für präventives Sporttreiben
stp@schwimmresilienz.at
Tel.: 0676 93 71 751
Office Zeiten: Mo, Mi, Fr (09:00-12:00 Uhr)

