

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



KIDS KRAULKURS (Di)

WO & WANN

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern
Pachern-Hauptstraße 94 (8075 Hart bei Graz)
Maximale TN-Anzahl: 8 Kinder

START: 03.11.10.1117.11, 24.11 und Ersatztermin
bei Krankheit am **01.12** = 5. Termin bei Gesundheit

VORAUSSETZUNGEN:

Kurserfahrung (F) oder ab 7 -12 Jahren

TREFFPUNKT: 17:15 -18:00 Uhr umgezogen in der Halle

KURSKOSTEN inkl. Hallenmiete exkl. Eintritt *:
4+1 EH **84 EUR** beinhalten EH* bei Krankheit am 01.12
ein weiterer Ersatztermin wird nur bei Buchung eines
Folgekurs gewährt

Zahlungsinfos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung
1 Woche vor Kursstart (auch im Spamordner nachsehen)

* AKTUELLE EINTRITTSPREISE

https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport_und_Freizeit/Hallenbad

Online Buchung

www.schwimmresilienz.at -
Angebote Schwimmkurse -
Online Buchung - Pachern



KURSinHALT

Wir erarbeiten die Knotenpunkte einer
richtigen Kraultechnik inklusive Atmung.
Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen
Übungen wird auf den Stand der
Teilnehmerinnen individuell abgestimmt.

1 -2 EH: Fokus auf
Wechselbeinschlag in
Bauch -und Rückenlage
(mit/ohne Flossen)
2 + 3 EH: Kraularme
mit korrekter Atmung
4 + 5 EH:
Ausdauerübungen



MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch,
Schwimmbrille (nur wenn bereits vorhanden !) -
Testbrillen sind vorhanden; restliches
Schwimmmaterial inkl. Flossen wird gratis zur
Verfügung gestellt.

BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.^a Stefanie Petermann, MA
stp@schwimmresilienz.at - Tel.: 0676 93 71 751

Schwimmkäfer SchwimmNix und ich
freuen uns sehr auf dich !

