

# Gemeinsam zum Schwimmflow!



## KIDS TECHNIK KURS

**WO?** Hallenbad Trofaiach

**BEGINN:** MONTAG 02. MÄRZ

**4+1 EH TERMIN:**

02.03, 09.03, 16.03, 23.03 und EH am 13.04

**UHRZEIT:** 15:30 - 16:15 Uhr

**Treffpunkt:** es reicht, wenn du pünktlich umgezogen in der Schwimmhalle

**VORAUSSETZUNGEN:**

ab 5 Jahren und Kurserfahrung (A) und du kannst dich im tiefen Wasser ohne Schwimmhilfe 5 Meter fortbewegen

Maximale TN-Anzahl: 6 Kinder

**KURSKOSTEN 5 EH:** € 94,-- exkl. Eintritte\*

Details zum Kursablauf erhalten Sie nach ihrer erfolgreichen Anmeldung 5 Werkstage vor Kursstart. Bitte auch im Spamordner nachsehen

**ANMELDEFRIST:** **28. FEBRUAR**

**Online Buchung** [www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at) –  
Angebote Schwimmkurse - Online Buchung - Trofaiach



### KURSINHALT

In diesen Einheiten arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmmausdauer und verfeinern deine Schwimmtechniken, damit du für zukünftige Schulschwimmkurse sowie für die Absolvierung deiner ersten Schwimmabzeichen bestens gewappnet bist! Inhalte u.a.

- Brustschwimmen mit Ein- und Ausatmung
- Wechselbeinschlagschwimmen in Bauch- und Rückenlage mit/ohne Flossen
- Rücken,-Kraulschwimmen (Grobform)
- Springen, gezielte Gleitübungen & Tauchübungen

### MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch, Schwimmbrille ( nur wenn bereits vorhanden ! ) - Testbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung für den Kauf einer idealen Kinderschwimmbrille in der 2. Einheit; restliches Schwimmmaterial sowie Kinderneopren (bei Bedarf) wird gratis zur Verfügung gestellt.

### BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag. a Stefanie Petermann, MA  
[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at) - Tel.: 0676 93 71 751  
**Office Zeiten:** Mi, Do, Fr 09:00-12:00 Uhr

**Schwimmkäfer SchwimmNix und ich  
freuen uns sehr auf dich !**

