



## Übungsschwimmkurs Fortgeschritten

WO? Vitalbad Eisenerz Start: Donnerstag, 08. Januar

Treffpunkt: 15:15 -16:00 Uhr  
es reicht, wenn du pünktlich umgezogen in der Halle bist

### VORAUSSETZUNG:

Kurserfahrung (LF) oder ab 4 Jahren und  
Tauchen ist kein Problem mehr und Fortbewegen im  
tiefen Wasser ohne Schwimmhilfe (3-5 Meter)

maximale Teilnehmerzahl: 6 Kinder

### 5 TERMINE

08.01, 15.01, 22.01 (Pause), 29.01, 05.02, 26.02

KURSKOSTEN exkl. Eintritt\*: 82 EUR

EINTRITT (max. 60 min): 2,50 in bar /je Termin  
Empfehlung Kauf einer Jahreskarte für Kinder  
Zahlungsinfos erhalten Sie nach ihrer Anmeldung  
1 Woche vor Kursstart (auch im Spamordner nachsehen)

### KURSINHALT:

In diesen Einheiten arbeiten wir u.a. gezielt an deinen Brustarmen und einem wechselseitigem Beinschlageschwimmen in Bauch und-Rückenlage und üben grob den Brustbeinschlag, damit du für deine zukünftigen Schwimmkurse in Kiga und Schule bestens gewappnet bist!

- Schweben- und Gleitübungen
- Kopf unter Wasser/ Tauchen

### MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch, Getränk,  
Kinderschwimmbrille sowie restliches Schwimmmaterial  
inkl. Kinderneopren (bei Bedarf) wird zur Verfügung  
gestellt! Beratung bezüglich Kauf einer idealen  
Kinderschwimmbrille erfolgt in der 2. Einheit.

### BEI WEITEREN FRAGEN

ONLINE BUCHUNG  
[schwimmresilienz.at](http://schwimmresilienz.at)  
Angebote Schwimmen  
Online Buchung - Eisenerz



Stefanie Petermann  
Zertifizierte Schwimmtrainerin  
[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)  
Tel.: 0676 93 71 751  
Office Mo, Mi, Fr 09:00-12:00

Schwimmkäfer SchwimmNix  
und ich freuen uns auf dich!

