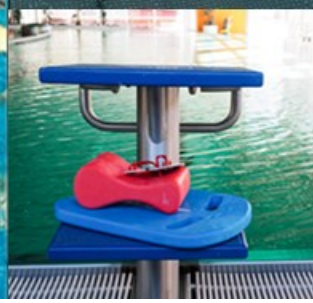


Gemeinsam zum Schwimmflow









KIDS TECHNIK

WO ? Hallenbad Trofaiach

5 TERMINE 13.01, 20. 01, 27.01, 03.02, 10.02
Ersatztermin bei Krankheit am 24.02 = 6. Termin bei Gesundheit

VORAUSSETZUNGEN :
Kurserfahrung (LF) oder ab 5 Jahren und du kannst dich 5 Meter im tiefen Wasser sicher fortbewegen und tauchen und springen vom Beckenrand ins tiefe Wasser ist für dich kein Problem mehr

UHRZEIT: 17:00 - 17:45 Uhr
Treffpunkt: es reicht, wenn du pünktlich umgezogen in der Schwimmhalle

KURSKOSTEN exkl. Eintritt: 100 EUR
ein weiterer Ersatztermin wird nur bei Buchung eines Folgekurs gewährt

ZAHLUNGSINFOS erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung ca. 1 Woche vor Kursstart (auch im Spamordner nachsehen)

ONLINE BUCHUNG www.schwimmresilienz.at – Angebote Schwimmen - Trofaiach

KURSINHALT
In diesen Einheiten arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmausdauer 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:
Badeschlappen, Badehose/Anzug, Handtuch, Getränk, restliches Schwimmmaterial plus Kinderschwimmbrillen werden zur Verfügung gestellt.

KURSLEITUNG: Mag.ª Stefanie Petermann, MA
Schwimmtrainerin für Babys, Kinder und EW
Sportinstuktorin für präventives Sporttreiben
Office-Zeiten: Mo, Mi, Fr 09:00 -12:00 Uhr
Tel.: 0676 93 71 751
stp@schwimmresilienz.at

Online Buchung

Ich freue mich auf dich !
SchwimmNix

