

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Kraulkurs Woman Only

WO & WANN?

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz

START: Dienstag, 13. JANUAR

max. 5 Teilnehmer: innen

TREFFPUNKT: 18:15 - 18:00 Uhr

umgezogen in der Schwimmhalle

5 TERMINE: 13.01, 20.01, 27.01, 03.02, 10.02

MITZUBRINGEN: Badesachen & Wasserflasche
restliches Übungsmaterial (Schwimmnudel &
Schwimmbretter wird zur Verfügung gestellt.

KOSTEN inkl. Hallenmiete exkl. Eintritte * **100 EUR**
1 Woche vor Kursstart per E-Mail (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



INHALT

Wir erarbeiten die Knotenpunkte einer richtigen
Kraultechnik inklusive Atmung.

Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen
wird auf den Stand der Teilnehmerinnen
individuell abgestimmt.

Kursinhalte u.a. und in Absprache mit den
Teilnehmerinnen:

1 EH : Fokus auf Wechselbeinschlag in Bauch-
und Rückenlage (mit/ohne Flossen) und
Rückenarme

3 +4 EH : Kraularme mit korrekter Atmung

5+6 EH: Gesamtbewegung Kraul & Ausdauer



BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.^a Stefanie Petermann, MA

stp@schwimmresilienz.at - Tel.: 0676 93 71 751

Office Zeiten: Mi, Do, Fr 09:00-12:00 Uhr

www.schwimmresilienz.at

www.schwimmresilienz.at