

# Gemeinsam zum Schwimmflow!



## Kraulkurs

### WO & WANN?

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern  
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz  
max.65 Teilnehmer: innen

**TREFFPUNKT: 18:10 -19:00 Uhr**  
es reicht, wenn du pünktlich,  
umgezogen in der Schwimmhalle

### 4 TERMINE:

Dienstag 3. Mrz., 10. Mrz., 17. Mrz., 24. Mrz.

**MITZUBRINGEN:** Badesachen & Wasserflasche und  
Schwimmbrille (Testbrillen sind vorhanden)  
restliches Übungsmaterial inkl. Flossen wird zur  
Verfügung gestellt.

**KOSTEN** inkl. Anteil Hallenmiete exkl. Eintritte

\* 80 EUR

1 Woche vor Kursstart per E-Mail (auch im Spamordner  
nachsehen)

### \*AKTUELLE EINTRITTPREISE

[https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport\\_und\\_Freizeit/Hallenbad](https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport_und_Freizeit/Hallenbad)

**ONLINE-BUCHUNG** [www.schwimmresilienz.at](http://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

**2 + 3 EH :** Kraularme mit korrekter Atmung

**4 EH:** Aufbau eines Kraultrainings



### BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag. <sup>a</sup> Stefanie Petermann, MA

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

**Office Zeiten:** Mo, Mi, Fr 09:00-12:00 Uhr

[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)

[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)