

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 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

2 + 3 EH : Kraularme mit korrekter Atmung

4 EH: Aufbau eines Kraultrainings



BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.^a Stefanie Petermann, MA

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

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

www.schwimmresilienz.at

www.schwimmresilienz.at