

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Woman Kraulkurs Only!

WO & WANN?

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

START **22.09.**, 29.09, 06.10, 13.10 und Ersatztermin
bei Krankheit **am 20.10** = 5. Termin bei Gesundheit

VORAUSSETZUNG n (mind. 25 Meter am Stück
in einer Schwimmlage gut schwimmen können)

TREFFPUNKT: 18:00 - 18:45 Uhr
es reicht, wenn du pünktlich,
umgezogen in der Schwimmhalle

MITZUBRINGEN: Badesachen & Wasserflasche und
eine Schwimmbrille; restliches Übungsmaterial
(Flossen, Bretter) als auch Testschwimmbrillen
werden zur Verfügung gestellt.

KURSKOSTEN inkl. Anteil Hallenmiete exkl. Eintritt:
96 EURO* beinhalten Termin am 20.10

*AKTUELLE EINTRITTSPREISE

https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport_und_Freizeit/Hallenbad

Kauf eines 10erBlock für EW wird empfohlen
Erwachsene: 48,50 €; Ermäßigt 1): 35,00 €**

****10 % Ermäßigung auf den Eintrittspreis für alle am
ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpass angeführten
Erwachsenen und Kinder.**

INHALT

Wir erarbeiten
gemeinsam die
Knotenpunkte einer
richtigen Kraltechnik
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 : Kralarme mit korrekter Atmung

4 EH: Aufbau eines Kraltrainings

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



ONLINE-BUCHUNG

www.schwimmresilienz.at
Angebote Schwimmkurse
Online Buchung -
Pachern