

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 ab 12 Jahren plus weibliche
EW-Begleitperson (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:
120 EURO* beinhalten Termin am 20.10

*AKTUELLE EINTRITTSPREISE

[https://www.hartbeigraz.at/Leben/Sport und Freizeit
/Hallenbad](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

Gemeinsames Kraulschwimmen von „Mutter“
und Tochter in der Schwimmhalle stärkt die
Fitness, verbindet emotional und macht im
Tandem-Training besonders viel Spaß.

Damit das Training für
beide Generationen
optimal gelingt,
erarbeiten wir
gemeinsam 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



ONLINE-BUCHUNG

www.schwimmresilienz.at
Angebote Schwimmkurse
Online Buchung -