

Gemeinsam  
zum  
Schwimmflow!



## Fortgeschritten (Do)

### WANN & WO?

Vitalbad Eisenerz

**START:** Donnerstag, 2. Oktober

**TREFFPUNK:** 17:15 -18:00 Uhr umgezogen in der Halle

### VORAUSSETZUNG:

Kurserfahrung (LF) oder ab 5 Jahren und Tauchen sowie Fortbewegen im tiefen Wasser (5-8 Meter) sind kein Problem mehr für dich  
maximale Teilnehmerzahl: 6 Kinder

**6 TERMINE:** 02.10, 09.10, 18.10, 06.11, 13.11, 20.11

**KURSKOSTEN** exkl. Eintritt\* : 95 EUR

**EINTRITT** (max. 60 min): 15 EUR (2,50 in bar /je Termin)

Empfehlung Kauf einer Jahreskarte für Kinder

Zahlungsinfos erhalten Sie nach ihrer Anmeldung

1 Woche vor Kursstart (auch im Spamordner nachsehen)

### KURSIHALT:

In diesen Einheiten arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmausdauer und verfeinern deine Schwimmtechnik, damit du für zukünftige Schulschwimmkurse sowie für die Absolvierung deiner ersten Schwimmabzeichen bestens gewappnet bist!  
Inhalte u.a.

- Wechselbeinschlagschwimmen in Bauch- und Rückenlage
- Brustarme mit Ein- und Ausatmung
- Springen, gezielte Gleitübungen & Tauchübungen

### MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch, Getränk, Kinderschwimmbrille sowie restliches Schwimmmaterial inkl. Kinderneopren (bei Bedarf) wird zur Verfügung gestellt! Beratung bezüglich Kauf einer idealen Kinderschwimmbrille erfolgt in der 2. Einheit.

ONLINE BUCHUNG  
[schwimmresilienz.at](http://schwimmresilienz.at)  
Angebote Schwimmen  
Online Buchung - Eisenerz



Stefanie Petermann  
Zertifizierte Schwimmtrainerin  
[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)  
Tel.: 0676 93 71 751  
Office Mi, Do, Fr 09:00-12:00

Schwimmkäfer SchwimmNix und ich  
freuen uns sehr auf dich!

