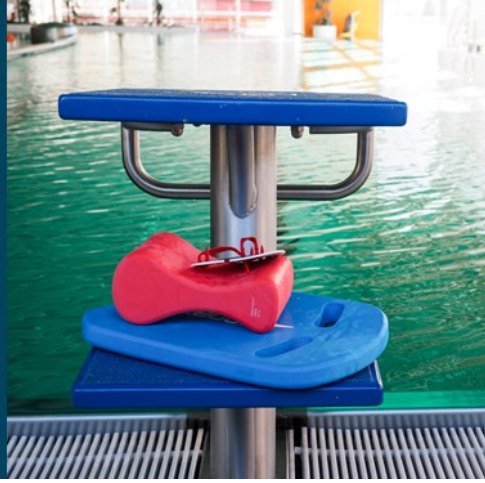


Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Woman Only! Kraulkurs

WO & WANN?

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

START: Dienstag, 21. Mai
max. 6 Teilnehmerinnen

5 EH 21.05, 04.06, 18.06

TREFFPUNKT: 18:10 -19:00 Uhr
(umgezogen in der Schwimmhalle)

ZIELGRUPPE: Erwachsene ab 18 Jahren , die ihre
Kraultechnik verbessern oder diese erlernen möchten.

MITZUBRINGEN:

Badesachen und Schwimmbrille (NUR wenn bereits
vorhanden); Testbrillen sind vorhanden;
Empfehlung einer optimalen Schwimmbrille erfolgt in
der 2. Einheit . Restliches Übungsmaterial (u.a. Flossen,
Schwimmbretter, Paddles) wird zur Verfügung gestellt.

KOSTEN (inkl. Hallenmiete):

3 EH : € 52,- exkl. Eintritte

ANMELDEFRIST: 20.MAI

Online unter: 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.



BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.^a Stefanie Petermann, MA
stp@schwimmresilienz.at
Tel.: 0676 93 71 751

Office Zeiten: Mi, Do, Fr (09:00-12:00 Uhr)
www.schwimmresilienz.at

www.schwimmresilienz.at