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, 28.05 04.06, 11.06, 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):**
5 EH : € 82,-- 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