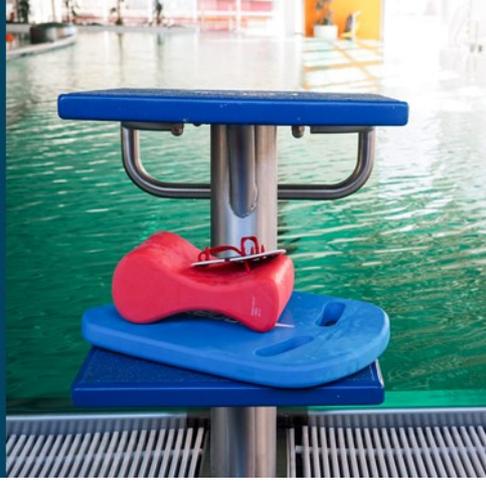


Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Erwachsenen-Technikkurs

WO & WANN?

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

START: Dienstag, 04. NOVEMBER

ANMERKUNG: max. 7 Teilnehmer: innen
der ist für Nichtschwimmer / Anfänger nicht geeignet

ZIELGRUPPE: Erwachsene ab 18 Jahren, die ihre Schwimmtechnik verbessern oder einen neuen Schwimmstil erlernen möchten.

TREFFPUNKT: 18:10 - 19:00 Uhr umgezogen in der Halle

5+1 EH* TERMINE:

04.11, 11.11, 18.11, 25.11, 02.12, EH* am 09.12

*Kurskosten inkl. einer Ersatzeinheit bei Krankheit

KURSKOSTEN inkl. Hallenmiete exkl. Eintritte ** **100 EUR**
1 Woche vor Kursstart (auch im Spamordner nachsehen)

***AKTUELLE EINTRITTSPREISE** unter

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

ONLINEBUCHUNG www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse – Online Buchung- Pachern



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

INHALT

Wir erarbeiten die Knotenpunkte verschiedener Schwimmstile inklusive einer korrekten Ein- und Ausatmung. Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird auf den Stand der Teilnehmer: innen individuell abgestimmt.

1 EH : Optimale Wasserlage & Atmung u.a. Gleitphase beim Brustschwimmen mit korrekter Ein- & Ausatmung

2 EH : Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (mit/ohne Flossen)

3 EH: Übungen (Rücken- & Kraularme)

4-6 EH: Fokus auf Gesamtbewegung & Ausdauer - Welche Übungen baue ich in mein persönliches Schwimmtraining ein ?



MITZUBRINGEN: Badesachen und Schwimmbrille (NUR, wenn bereits vorhanden); Testbrillen sind vorhanden; Empfehlung einer optimalen Schwimmbrille erfolgt in der 1. Einheit ; restliches Übungsmaterial (u.a. Flossen, Schwimmbretter, Paddles) wird gratis zur Verfügung gestellt

www.schwimmresilienz.at