

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



TECHNIK KURS Erwachsene

WO & WANN?

Schwimmhalle Sportzentrum Pachern
Pachern-Hauptstraße 94 ; 8075 Hart bei Graz
max. 7 Teilnehmer: innen

START: 03.11.10.11.17.11, 24.11 und Ersatztermin
bei Krankheit am **01.12** = 5. Termin bei Gesundheit

VORAUSSETZUNG: der Kurs ist nicht für
Nichtschwimmer / Anfänger geeignet, jeder von
jung bis alt ist herzlich willkommen

TREFFPUNKT: 18:10 -19:00 Uhr
es reicht, wenn du pünktlich,
umgezogen in der Schwimmhalle

MITZUBRINGEN:

Badesachen und Schwimmbrille ; Empfehlung für eine
optimale Schwimmbrille erfolgt per E-Mail nach deiner
erfolgreichen Anmeldung als auch in der Einheit.
Du kannst Testbrillen gerne ausprobieren.
Restliches Übungsmaterial (u.a. Flossen,
Schwimmbretter, Paddles) wird gratis zur Verfügung
gestellt.

KURSKOSTEN exkl. Eintritt

85 EURO beinhalten EH* bei Krankheit am 01.12

KURSBUCHUNG:

www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse
Schwimmkurse Online Buchung
-Pachern



INHALT

Du möchtest effizienter schwimmen können und
deine Atmung verbessern ! Dann bist du in diesem
Kurs genau richtig .

Wir erarbeiten die wichtigsten Knotenpunkte
der verschiedenen Schwimmstile und üben
dabei eine korrekten Ein- und Ausatmung.
Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen
wird auf den Stand der Teilnehmer: innen
individuell abgestimmt.

Kursschwerpunkte:

- Fokus optimale Wasserlage & Atmung u.a.
Gleitphase beim Brustschwimmen mit
korrekter Ein- & Ausatmung
- effizienter Wechselbeinschlag in Bauch-
und Rückenlage (mit/ohne Flossen) für
das Rücken und Kraulschwimmen
- Fokus auf Gesamtbewegung je nach
Wunsch (Kraul, Rücken, Brust)
- Welche Übungen baue ich dafür in mein
persönliches Schwimmtraining ein ?

BEI WEITEREN FRAGEN

Mag.^a Stefanie Petermann, MA
Schwimmtrainerin & Sportinstructorin für
präventives Sporttreiben
stp@schwimmresilienz.at
Tel.: 0676 93 71 751
Office Zeiten: Mo, Mi, Fr (09:00-12:00 Uhr)

