Technik Schwimmkurs

WO & WANN?
Schwimmhalle Landesfeuerwehrverband
(Florianistraße 22, Lebring)
START: Montag, **27. Mai**

4 oder 6 TERMINE
27.05, 03.06, 10.06, 17.06 , 24.06 und 01.07

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

ZIELGRUPPE: Mädchen (ab 14 Jahren) und Frauen , die ihre Schwimmtechnik verbessern oder einen neuen Schwimmstil kennenlernen 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):
€ 114,-- (6 EH), -- € 80,-- (4 EH)

ANMELDEFRIST: 25 MAI

www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse

Online Buchung - LEBRING

INHALT
Wir erarbeiten die Knotenpunkte verschiedener Schwimmstile inklusive richtiger Atmung. Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird auf den Stand der Teilnehmer: innen individuell abgestimmt.
Kursinhalte u.a. und in Absprache mit den Teilnehmerinnen:
1+2 EH : Fokus auf Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (mit/ohne Flossen) und Brustarme mit richtiger Atmung
3 +4 EH : Fokus Rückenarme & Kraularme
5+6 EH : Fokus auf Gesamtbewegung inklusive Atmung

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