

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Technikkurs für EW

WO & WANN?

Hallenbad Deutschfeistritz - Schulgasse 1

VORAUSSETZUNG: der Kurs ist für Nichtschwimmer / Anfänger nicht geeignet

BEGINN: 15:55 -16:40 Uhr (umgezogen in der Halle)

START: 07.11, 14.11, 21.11, 28.11

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 gratis zur Verfügung gestellt.

KOSTEN (inkl. Hallenmiete):

4 EH € 80,--

KURSBUCHUNG: www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse



Schwimmkurse Online Buchung - Deutschfeistritz

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.

Die Schwimmhalle steht uns dabei exklusiv zur Verfügung.

1-2 EH: Fokus Rücken- & Kraularme

3-4 EH: Welche Übungen baue ich in mein persönliches Schwimmtraining ein? - Fokus auf Gesamtbewegung & Ausdauer



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

