

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:** 03.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10 (entfällt)  
07.11, 14.11, 21.11, 28.11

**ZIELGRUPPE:** Erwachsene ab 18 Jahren, die ihre Schwimmtechnik verbessern oder einen neuen Schwimmstil 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 gratis zur Verfügung gestellt.

## KOSTEN (inkl. Hallenmiete):

4 EH € 80,-- (03.10-24.10)

6 EH : € 114,-- (freie Terminwahl)

8 EH: € 136,--

1x Ersatzeinheit bei Krankheit am 12. Dezember bzw. ab 8 Buchungen im Folgekurs 2026

**KURSBUCHUNG:** [www.schwimmresilienz.at](http://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 optimale Wasserlage & Atmung u.a. Gleitphase beim Brustschwimmen mit korrekter Ein- & Ausatmung

**2-3 EH :** Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage (mit/ohne Flossen)

**4-6 EH:** Fokus Rücken- & Kraularme

**7-8 EH :** Welche Übungen baue ich in mein persönliches Schwimmtraining ein ? - Fokus auf Gesamtbewegung & Ausdauer



## BEI WEITEREN FRAGEN

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Petermann, MA

[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at) Tel.: 0676 93 71 751

**Office Zeiten:** Mi, Do, Fr (09:00-12:00 Uhr)

[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)

