Gemeinsam zum Schwimmflow !

Woman Only! Technikkurs

WO & WANN?
Hallenbad Deutschfeistritz - Schulgasse 1
START: Freitag, **05. APRIL**
Teilnehmeranzahl: 8 EW

4 Einheiten:
05. Apr; 12. Apr, 19. Apr, 26. Apr

TREFFPUNKT: 15:45 -16:30 Uhr
(umgezogen in der Schwimmhalle)

ZIELGRUPPE: Erwachsene ab 18 Jahren , die ihre Kraultechnik verbessern oder diese 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 zur Verfügung gestellt.

KOSTEN (inkl. Hallenmiete):
EW: 4 EH : € 76,--

ANMELDEFRIST: 3. APRIL

Online unter: www.schwimmresilienz.at
Angebote Schwimmen – Deutschfeistritz LEBRING

INHALT
Wir erarbeiten die Knotenpunkte einer richtigen Kraultechnik inklusive Atmung .
Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird auf den Stand der Teilnehmerinnen individuell abgestimmt.

BEI WEITEREN FRAGEN:
Mag.ª Stefanie Petermann, MA
stp@schwimmresilienz.at
Tel.: 0676 93 71 751
Office Zeiten: Di, Do, Fr (08:30-13:00 Uhr)
www.schwimmresilienz.at