



Gemeinsam zum  
Schwimmflow



**ANMELDUNG**  
[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)  
Angebote Schwimmkurse



Online  
Buchung



## KIDS TECHNIK KURS

### WO & WANN?

Freibad Paldau

**START:** Montag 14 Juli

**VORAUSSETZUNGEN :** ab 6 -12 Jahren

1 Breite schwimmen , tauchen

**ZIELGRUPPE:** Kinder, die ihre Schwimmtechnik und Ausdauer verbessern möchten und für ihre zukünftigen Schwimmabzeichen üben möchten.

**5 EINHEITEN** 14. -18.07.

Ersatztermine bei Schlechtwetter  
nach Absprache

**TREFFPUNKT: 16:45 -17.35 Uhr**

(umgezogen grüne Matte )

**KOSTEN** (inkl. Anfahrtspauschale Trainerin):

**5 EH : € 85,--**

Der Eintritt wird von der Gemeinde übernommen.

### ANMELDUNG

Online unter [www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at) -  
Angebote Schwimmkurse - Paldau

Zahlungsinfos erhalten Sie nach erfolgreicher  
Anmeldung 8 Werktage vor Kursstart per E-Mail  
**Bitte auch im Spamordner nachsehen!**

### KURSinHALT

Wir üben gemeinsam an deiner Technik und Ausdauer damit du für deine zukünftigen Schwimmabzeichen bestens gewappnet bist!



Die Einheiten bestehen aus gezielten Übungen zu den einzelnen Schwimmtechniken (Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen).  
Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird an dein Können angepasst.

Deinen Schwimmumfang versuchen wir dabei gezielt zu steigern. Weitere Schwerpunkte:

- Kopfsprung
- Tieftauchen
- Streckentauchen
- Flossenschwimmen

**MITZUBRINGEN:** Handtuch, Schwimmbrille ( nur wenn bereits vorhanden !) - Testbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung für den Kauf einer idealen Kinderschwimmbrille in der 2. Einheit

### 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



Schwimmkurse  
Online Buchung

**ONLINE - ANMELDEFRIST 04.JULI**  
**[schwimmresilienz.at](http://schwimmresilienz.at)**  
**Angebote Schwimmkurse**

