



## SCHWIMMKURSE

START: 14. - 18 JULI



Die Lebensqualitätsgemeinde

Gemeinsam zum Schwimmflow



## GESUNDE GEMEINDE PALDAU

freut sich über deine Teilnahme

# LEICHT - BIS FORTGESCHRITTEN

### WO & WANN?

Freibad Paldau

START: Montag 14. JULI

**VORAUSSETZUNGEN** : ab 4 Jahren und Fortbewegen im tiefen Wasser mit Schwimmmudel ist kein Problem, Tauchen im Flachwasser keine Angst

### 5 EINHEITEN

Mo- Fr : 14. -18.07

Ersatztermine bei Schlechtwetter nach Absprache

**TREFFPUNKT: 14:45 -15.35 Uhr**

(umgezogen grüne Matte)

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

5 EH : € 85,--

Der Eintritt wird von der Gemeinde übernommen.

### KURSBUCHUNG

Weitere Infos zum Kursablauf und zur Bezahlung erhältst du nach deiner erfolgreichen

**Online-Buchung** unter [schwimmresilienz.at](http://schwimmresilienz.at) - Angebote Schwimmkurse  
Online Buchung - PALDAU

Zahlungsinfos erhalten Sie nach erfolgreicher Anmeldung 6 Werkstage vor Kursstart per E-Mail



### KURSIHALT

In diesen Einheiten arbeiten wir gezielt an deinen Brustarmen und einem wechselseitigem Beinschlagesschwimmen in Bauch & Rückenlage und üben grob den Brustbeinschlag, damit du für zukünftige Schwimmkurse in der Kiga und Schule bestens gewappnet bist!

- Schweb- und Gleitübungen
- Kopf unter Wasser/ Tauchen
- Springen

**MITZUBRINGEN:** Badehose/Anzug, Handtuch, Schwimmbrille nur wenn bereits vorhanden; Übungsbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung für den Kauf einer idealen Kinderschwimmbrille in der 2. Einheit restliches Schwimmmaterial sowie **Kinderneopren (bei Bedarf)** wird gratis zur Verfügung gestellt.

### 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

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