

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Kids Technik ÜBUNGSSCHWIMMEN

WO & WANN?

Vitalbad Eisenerz

Start: Donnerstag, 07. November

Treffpunkt: 15:30 - 16:15 Uhr

umgezogen in der Schwimmhalle

4 Einheiten

07.11, 14.11, 21.11 und 28.11

VORAUSSETZUNG:

Kurserfahrung oder 10 Meter im tiefen Wasser im beliebigen Wasser, Tauchen kein Problem!

ZIELGRUPPE: Kinder ab 6-10 Jahren, die ihre Schwimmtechnik und Ausdauer verbessern möchten.

KOSTEN inkl. Eintritt

4 EH: € 70,--

ANMELDEFRIST: **1 November**

Online unter: www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmen –

Schwimmkurse Online Buchung Eisenerz



INHALT

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



Die Einheiten bestehen aus gezielten Übungen zu den einzelnen Schwimmtechniken Brust-, Rückenschwimmen. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird an dein Können angepasst. Deinen Schwimmumfang versuchen wir dabei behutsam aber gezielt zu steigern.

Weitere Schwerpunkte:

- Kopfsprung
- Tieftauchen & Streckentauchen

MITZUBRINGEN:

Badesachen; Schwimmbrille (NUR wenn bereits vorhanden); Testbrillen sind vorhanden bzw. Empfehlung für eine geeignete Schwimmbrille in der 1. Einheit; restliches Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Kinderneopren (bei Bedarf) wird gratis zur Verfügung gestellt.

BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.^a Stefanie Petermann, MA

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751

Office Zeiten: Mi, Do, Fr (08:30-13:00 Uhr)

www.schwimmresilienz.at