

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Kids Kraulschwimmkurs

WO & WANN?

Schwimmhalle Landesfeuerwehrverband
(Florianistraße 22, Lebring)

VORAUSSETZUNG:

ab 7 -14 Jahren und mindestens
1 Breite frei Schwimmen

4 Termine

08.05, 15.05, 22.05 (entfällt), 28.05 (Mi), 05.06

Uhrzeit : 16:45-17:30 Uhr

Ausnahme: 28.05 / 16:15 Uhr

TREFFPUNKT: es reicht wenn du **pünktlich**
umgezogen in der Schwimmhalle (grünen Matte)

UMKLEIDE: die Kabine für die Herren befindet sich
gerade aus die für die Damen links

PARKEN: Vor dem Schranken parken und die
restlichen paar Meter geradeaus zum Bad bitte zu
Fuß bewältigen.

Kosten (4 EH)

Hallenmiete 12 Euro

Kursbeitrag 70 Euro

Total: 82 Euro

KURSBUCHUNG

www.schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmen -
Lebring



Online Buchung

INHALT

Die Einheiten bestehen aus gezielten Übungen zur
Kraultechnik. **Wir schwimmen auch mit Flossen!**
Der Schwierigkeitsgrad der Übungen wird an dein
Können angepasst.

Schwerpunkte je Einheit

1. Wechselbeinschlag in Bauch- & Rückenlage
2. Übungen zur korrekten Armtechnik
(Rücken & Kraul)
3. Fokus korrekte Ein- Ausatmung
4. Gesamtbewegung & Ausdauer

MITZUBRINGEN:

Badesachen; Schwimmbrille (NUR wenn bereits
vorhanden); Testbrillen sind vorhanden bzw.
Empfehlung für eine geeignete Schwimmbrille in der 1.
Einheit; restliches Übungsmaterial (Flossen,
Schwimmbretter etc.), Neopren bei Bedarf gratis zur
Verfügung

BEI WEITEREN FRAGEN:

Mag.^a Stefanie Petermann, MA

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751 ;

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

www.schwimmresilienz.at