

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Kids Technik Schwimmkurs

WO & WANN?

Schwimmhalle Landesfeuerwehrverband
(Florianistraße 22, Lebring)
START: Montag, 15 APRIL

4 Termine : 20.03, 27.03, 03.04, 10.04
Uhrzeit: 17:10-18:00 Uhr

VORAUSSETZUNG:

ab 7 Jahren und Kurserfahrung, oder
mindestens 1 Breite sicher im tiefen Wasser
schwimmen

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

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
Schwimmtechniken (Brust-, Rückenschwimmen und
Kraulschwimmen). **Wir schwimmen auch mit Flossen!**
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 (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