

# SCHWIMMKURSE SCHWIMMTRAINING KINDER UND ERWACHSENE

## Hallenbad Braunau 2016



### ERWACHSENE - Anfängerkurs

**Inhalt:** Erlernen der Schwimmtechnik Kraul

**Voraussetzung:** 200m Brustschwimmen

**Dauer:** je 1h 15min, 8 Termine, beginnend mit Samstag 09.01.2016 von 10:30-11:45 Uhr

**Wo:** Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 85, exkl. Badeintritt

**Maximalteilnehmer:** 8 Personen

### ERWACHSENE - Schwimmtraining Leicht Fortgeschritten + Fortgeschritten ( 2 Gruppen, 2 Bahnen)

**Inhalt:** Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen"

**Voraussetzung:** 100m Kraul in 2:00min oder darunter

**Dauer:** je 1h 30min Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 09.01.2016 von 9:15-10:45 Uhr

**Wo:** Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 95, exkl. Badeintritt

**Maximalteilnehmer:** 8 Personen/Gruppe

**ANMELDUNG:** office@trumer-leistungsdagnostik.at

**+ Unterwasser-Videoanalyse**

### KINDER - Leicht Fortgeschritten I

**Inhalt:** Gleiten & Schweben, Tauchen, Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Wasser  
Erlernen von Schwimmtecknikenelementen (Beginnend mit Rückenkraul, alle Lagen)

**Mindestalter:** 5/6 Jahre bzw. nach Können

**Dauer:** je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 09.01.2016 von 12:00-13:00 Uhr

**Wo:** Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 60, exkl. Badeintritt

### KINDER - Leicht Fortgeschritten II

**Inhalt:** Schwimmtraining von allen Lagen, insbesondere Kraul

**Voraussetzung:** 25m im tiefen Becken, beliebige Lage

**Mindestalter:** 7 Jahre bzw. nach Können

**Dauer:** je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 09.01.2016 von 11:00-12:00 Uhr

**Wo:** Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 60, exkl. Badeintritt

**Maximalteilnehmer:** 8 Personen

### KINDER - Fortgeschritten

**Inhalt:** Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen", Lagenschwimmen

**Voraussetzung:** 100m Kraul ohne Pause

**Dauer:** je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 09.01.2016 von 12:00-13:00 Uhr

**Wo:** Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 60, exkl. Badeintritt

**Maximalteilnehmer:** 8 Personen

**ANMELDUNG:** office@trumer-leistungsdagnostik.at