



Kurse für Erwachsene **ab 17.01.2023**

ACHTUNG: Wichtig für alle Anmeldungen:

- **Name, Adresse und Telefonnummer**
- **Welcher Kurs mit Uhrzeit.**

1. Anmeldungen und Info unter

- office@schwimmschule-telfs.at
- **0660-2532294**
- **Kursgebühr excl. Eintritt**
- **Mindestteilnehmer 4**
- **Treffpunkt:**
- **Sportbecken für Kraulkurse und Fortgeschritten Kurse**
- **Familienbecken für Anfängerkurse**

Kraul Kurs: Anfänger – DIENSTAG 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

- Für alle die noch keine oder nur sehr geringe Kraulkenntnisse haben.
- Verbesserung der Wasserlage und Atmung. Korrekter Beinschlag, Armzug und die Koordination von Armen und Beinen.
- Hilfsmittel wie Zoomers, Paddels oder Pullbuoy helfen uns dabei.
- **Voraussetzung:** gute Schwimmkenntnisse.

Info:

- €108,- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 6 Termine @ 60 min

Kurs 1: 17.01./24.01./31.01./07.02./21.01/28.01./Harald

Kurs 2: 07.03./14.03./21.03./28.03./04.04./18.04./Christopher

	Beginn	Ende	Beschreibung
	20:00	21:00	Max. 6 Teilnehmer*innen

Kraul Kurs: Fortgeschritten – DIENSTAG u. DONNERSTAG 1x wöchentlich**Ziele und Inhalte:**

- Schwimmtechnische Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Wasserlage.
- Kopfsprung
- Rollwende
- **Voraussetzung:** 25-50 m Kraulschwimmen im 3er Zug.

Info:

- €108,- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 6 Termine @ 60 min

Kurs 1 DONNERSTAG: 19.01./26.01./02.02./09.02./23.02./02.03./Christopher

	Beginn	Ende	Beschreibung
	19:30	20:30	Max. 8 Teilnehmer*innen

Kurs 2 DIENSTAG: 07.03./14.03./21.03./28.03./04.04./18.04. /Harald

	Beginn	Ende	Beschreibung
	20:00	21:00	Max. 8 Teilnehmer*innen

Anfänger Kurs: Nichtschwimmer – MONTAG und MITTWOCH 2 x wöchentlich, oder nach Vereinbarung.**Einzelstunden auf Anfrage****Ziele und Inhalte:**

- Gleiten, Tauchen, Selbsterfahrung, richtiges Atmen, Koordination Arme / Beine

Info:

- €144,- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 8 Termine @ 60 min
- Max. 6 Teilnehmer*innen

Kurs 1 Montag: 16.01./23.01./30.01./06.02.

Nr.	Beginn	Ende	Beschreibung
	19:00	20:00	Max. 6 Teilnehmer*innen

Mittwoch: 18.01./25.01./01.02./08.02.

Nr.	Beginn	Ende	Beschreibung
	19:00	20:00	Max. 6 Teilnehmer*innen

Kurs 2 Montag: 20.02./27.02./06.03./13.03.

Nr.	Beginn	Ende	Beschreibung
	19:00	20:00	Max. 6 Teilnehmer*innen

Mittwoch: 22.02./01.03./08.03./15.03.

Nr.	Beginn	Ende	Beschreibung
	19:00	20:00	Max. 6 Teilnehmer*innen