



Kurse für Erwachsene ab 25.04.2023

ACHTUNG: Wichtig für alle Anmeldungen:

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

1. Anmeldungen und Info unter

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

Kraul Kurs: Anfänger – Donnerstag 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: 4.5./11.5./25.5./1.6./15.6./22.6.

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

Kraul Kurs: Fortgeschritten – DIENSTAG 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

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

Info:

- €90,- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 5 Termine @ 60 min

Kurs 1: 25.4./2.5./9.5./16.5./23.5.

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

Kurs 2: 30.5./6.6./13.6./20.6./27.6.

	20:00	21:00	Max. 8 Teilnehmer*innen
--	-------	-------	-------------------------

Anfänger Kurs: Nichtschwimmer – DIENSTAG UND FREITAG 2 X wöchentlich

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 DIENSTAG: 2.5./9.5./16.5./22.5.

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

Kurs 1 FREITAG: 5.5./11.5./19.5./26.5.

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

Kurs 2 DIENSTAG: 6.6./13.6./20.6./27.6.

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

Kurs 2 FREITAG: 9.6./16.6./23.6./30.6.

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