



Kurse für Erwachsene **ab 22.1.2024**

1. Anmeldungen

Kurse buchen/Eversports

- Kursgebühr excl. Eintritt
- Mindestteilnehmer 4
- Treffpunkt:
- Sportbecken für Kraulkurse und Fortgeschritten Kurse
- Familienbecken für Anfängerkurse

Kraul Kurs: Anfänger – DIENSTAG 1x wöchentlich

Keine Kurse in den Schulferien!

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 a 60 min.

Kurs 1: 23.01./30.01./06.02./20.02./27.02/05.03./Harald

Kurs 2: 02.04/09.04./16.04./23.04./30.04./ 07.05./Florian

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

Kraul Kurs: Fortgeschritten – DIENSTAG oder DONNERSTAG 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

- Schwimmtechnische Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Wasserlage.
- **Voraussetzung:** 25-50 m Kraulschwimmen

Info:

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

Kurs 1 Dienstag: 02.04./09.04./16.04./23.04./30.04./ 07.05./Harald

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

Kurs 2 Donnerstag: 04.04./11.04./18.04./25.04./ 02.05./ 16.05./ Michael,Florian

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

Anfänger Kurs: Nichtschwimmer – MONTAG und MITTWOCH 2 x wöchentlich, oder nach Vereinbarung. **Keine Kurse in den Schulferien!**

Einzelstunden auf Anfrage.

Ziele und Inhalte:

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

Info:

- €150,- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 8 Termine a 60 min.
- Max. 5 Teilnehmer*innen

Kurs 1 Jänner/Feber:

Montag: 22.01./29.01./05.02./19.02./26.02./ Michaela

	Beginn	Ende	Beschreibung
	18:30	19:30	Max. 5 Teilnehmer*innen

Mittwoch: 31.01./07.02./21.02.

	Beginn	Ende	Beschreibung
	18:30	19:30	Max. 5 Teilnehmer*innen

Kurs 2 April:

Montag: 08.04./15.04./22.04./29.04./Michaela

	Beginn	Ende	Beschreibung
	18:30	19:30	Max. 5 Teilnehmer*innen

Mittwoch: 03.04./10.04./17.04./24.04.

	Beginn	Ende	Beschreibung
	18:30	19:30	Max. 5 Teilnehmer*innen