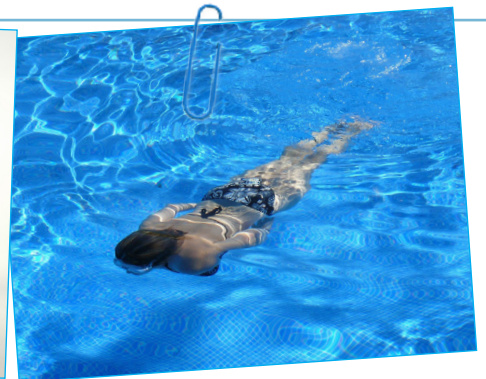


Schwimmkurs

Schwimmtechnikkurs für Erwachsene

Das Schwimmen neu entdecken
Schritt für Schritt im individuellen Tempo

www.hallenbad.sandl.at



Das Schwimmen neu entdecken!

Die Faktoren Körperlage, Kopfbewegung, Beinbewegung, Armzug beeinflussen die Fortbewegung, den Energiestoffwechsel und die Erholungsfähigkeit im Wasser.

Mit der **optimalen Schwimmtechnik** kann man sich im Wasser ökonomisch und ausdauernd fortbewegen.

Die **Brust- und Kraulstile** werden effizient und nachhaltig angeeignet.

Schritt für Schritt im individuellen Tempo!

Voraussetzung

Das Können von Brustschwimmen

Mitzubringen

Schwimmbrille, Trinkflasche, ev. Badehaube

Kosten

EUR 75 exkl. Eintritt

Termin Kurs 1

immer dienstags

23.11.2021 bis 21.12.2021

18:00 Uhr bis 18:50 Uhr

Termin Kurs 2

immer dienstags

23.11.2021 bis 21.12.2021

19:00 Uhr bis 19:50 Uhr

Max. 10 Personen je Kurs!

Ort

Hallenbad Sandl

Graben 2/2

4251 Sandl

Kursleitung, Informationen und Anmeldung

Birgit Fürst MAS.,

akad. Sport und Fitnesstrainerin

T 0664 32 499 75

E birgitmaly@icloud.com