

SCHWIMMKURS TechnikTraining

**FÜR JUGEND &
ERWACHSENE!**

Schwimmen ist gesund für Körper, Geist und Seele, es bietet viele gesundheitliche Vorteile und wirkt gelenkschonend.

> *Sicherer und moderner Schwimm-Unterricht.*

Der Schwimmkurs ist ein Aufbautraining zum Erlernen aller Schwimmtechniken. Voraussetzungen für die Teilnahme sind eine bereits abgeschlossene Wassergewöhnung und freies Schwimmen in der Bauchlage über 25 m.

> *Schwimm-Training für alle Schwimm-Begeisterten – die regelmäßig trainieren möchten.* Gruppengröße: max. 11 Personen

Ziel: Technisch richtig Schwimmen lernen, Freizeitschwimmen in der Gruppe und sich durch Bewegung fit & gesund halten, Erlernen aller Schwimmstile (Brust, Kraul, Rücken, Delphin), Stärkung der Core-Muskulatur – Du trainierst möglichst alle Bereiche deiner Körpermitte – und Verbesserung der Fitness.

ORT: **STRANDBAD GMUNDEN**
Dr. Franz Thomas-Straße 13, 4810 Gmunden

DATUM: **Montags, ab Mai 2023** (nur nach Voranmeldung)

ZEIT: **17:00 – 18:00 Uhr**

PREIS: **4 Einheiten à 60 min: 100,- €** (ohne Eintritt)

KONTAKT: **Christian Teschl, +43 664 1562809, eMail: office@fitinout.com**

