



SCHWIMMKURSE

1. Ferienwoche



MARKTGEMEINDE SANKT GALLEN
freut sich über deine Teilnahme

*Gemeinsam
zum
Schwimmflow!*

START: MONTAG, 08. JULI 2024

WO? Freibad Sankt Gallen

5 TERMINE (Schönwetter): 08.-12.07.2024

Ersatztermine bei Schlechtwetter

in der Folgeweche (Mo-Mi)

Gruppen mit max. 6 Kindern

BEGINNZEITEN

- **Anfänger 1:** 13:30-14:15 Uhr
ab 4 Jahren (sonst keine Voraussetzungen)
- **Leicht Fortgeschritten:** 14:15-15:00 Uhr
sicheres Fortbewegen im flachen Wasser
(2-4 Meter) ohne Schwimmhilfe
- **Anfänger 2:** 15:15-16:00 Uhr
ab 4 Jahren (sonst keine Voraussetzungen)
- **Kids Technik Kurs:** 16:00-16:45 Uhr
eine Breite schwimmen

KURSKOSTEN: € 80,- exkl. Eintritt

Der Eintritt (1 Euro/Einheit) ist bei der Kasse zu bezahlen oder Saisonkarte vorzeigen.

KURSLEITUNG: Mag.^a Stefanie Petermann

Gesundheitspädagogin und

Schwimmtrainerin für Kinder & Erwachsene

Office (bei weiteren Fragen):

Mi-Fr 09:00-12:00 Uhr

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751

INHALTE

In den Kursen arbeiten wir gezielt an deiner Schwimmtechnik, damit du für zukünftige oder weitere Schwimmkurse im Kindergarten oder der Schule bestens gewappnet bist:

- Kopf ins Wasser, Ein- & Ausatmen, Tauchen
- Springen, Gleiten, Schweben
- Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage
- Brustarme und Brustbeine
- Flossenschwimmen

MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/-anzug, Handtuch und Trinkflasche, Kinder-Schwimmbrille NUR wenn bereits vorhanden.

Empfehlung für den Kauf einer optimalen Kinderbrille erfolgt in der 2. Einheit.

Testschwimmbrillen, **Kinderneopren (bei Bedarf)** sowie restliches Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

KURSBUCHUNG

Infos zum Kursablauf und zur Bezahlung erhältst du nach deiner erfolgreichen

Online-Buchung unter schwimmresilienz.at

Angebote Schwimmkurse - Sankt Gallen

5 Werktage vor Kursstart [per E-Mail](mailto:stp@schwimmresilienz.at)



Schwimmkurse
Online Buchung

ONLINE – ANMELDUNG bis 1.JULI

Kursdetails als pdf-Download unter

schwimmresilienz.at

