



Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Schwimmtechnik-Kurs Anfänger

Du kannst schwimmen, möchtest aber nun endlich kraulen und die korrekte Technik lernen? In der Kleingruppe bauen wir deine Wasserlage, deine Atemtechnik, und dein Wassergefühl sukzessive auf, sodass du am Ende des Kurses souverän kraulen kannst und Spaß an dieser tollen Sportart hast.

KURSYNHALTE:

- * Erlernen der Kraultechnik und Rückenkraultechnik
- * Atemtechnik, Wasserlage, verschiedene Wassergefühlübungen

KURSTEILNEHMER:

max. 6 Erwachsene

TAG UND UHRZEIT:

Dienstag, 20:30-21:30, Kursstart 14. Feb. 2017
Donnerstag, 20:30-21:30, Kursstart 16. Feb. 2017

PREIS:

€ 249.- für 10 Einheiten à 60 Minuten
Das Nachholen einer versäumten Stunde ist möglich.

Schwimmtechnik-Kurs Fortgeschrittene

Du kannst kraulen, möchtest aber schneller werden? Dein nächster Schwimmbewerb oder Triathlon steht vor der Tür?

In der Kleingruppe konzentrieren wir uns auf deine Kraultechnik, Schwimmgeschwindigkeit und Ausdauer. Rücken, Delphin und das Erlernen der Rollwende runden das Programm ab.

KURSYNHALTE:

- * Verfeinern der Kraultechnik
- * Verbesserung der schwimmspezifischen Kraft und Ausdauer

KURSTEILNEHMER:

max. 6 Erwachsene

TAG UND UHRZEIT:

Dienstag, 20:30-21:30, Kursstart 14. Feb. 2017
Donnerstag, 20:30-21:30, Kursstart 16. Feb. 2017

PREIS:

€ 249.- für 10 Einheiten à 60 Minuten
Das Nachholen einer versäumten Stunde ist möglich.

Ort und Anfahrt:

Wir schwimmen im neu renovierten Happyland Klosterneuburg, In der Au, 3400 Klosterneuburg

* mit dem Auto: 15 Minuten vom Bahnhof Heiligenstadt

* öffentlich: 8 Minuten S40 von Heiligenstadt nach Klosterneuburg-Kierling, 5 Minuten Fußweg

Trainer:

Unsere Trainer sind ausgebildete Schwimm- und Triathlontrainer mit langjähriger Erfahrung. Das Ziel ist deine optimale Entwicklung in kurzer Zeit!

Fragen und Anmeldung an office@fitnessgoesoffice.com oder 0664-4000875.

FITNESS GOES OFFICE / Wisentgasse 40, 3400 Klosterneuburg / ATU 6737 4548

www.fitnessgoesoffice.com