

Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten

Leitung: Keller Bernhard
Diplomtrainer Triathlon
staatlich gepr. Trainer Schwimmen

Ab September 2020 werden folgende Kursformen angeboten:

2 x Kraul EINSTEIGER Kurse für Anfänger/ Einsteiger

2 x TECHNIK Kurse Schwergewicht Technik

FORTGESCHRITTENEN Kurs: Technik und Ausdauer

TRIATHLON Kurs: für ambitionierte Wettkampfathleten, mit dem Trainings-
schwerpunkt extensive und intensive Ausdauer

Auf den folgenden Seiten finden Sie Details zu Trainingsinhalte, Ausrüstung, Termine und Kosten der Kurse

Achtung!!
Kleine Gruppengrößen – daher limitierte Teilnehmerzahl!!
Aufgrund der aktuellen COVID-19 Bestimmungen ist nur eine beschränkte Teilnehmerzahl
im Hallenbad zugelassen!

Lauf- und Schwimmcamp im X-Bionic Center BRATISLAVA:

23.-26. Oktober 2020

Infos unter www.innerer-schweinehund.at

Zum Geschäftlichen:

- ➔ Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 10.- / Kurs
- ➔ Die **verbindliche Anmeldung** erfolgt unter Angabe von Namen, eMail Adresse und gewünschtem Kurs online unter info@xcelerates.at
- ➔ Bitte geben Sie auch im Rahmen der Anmeldung bekannt, welche Schwimmutensilien Sie vor Kursbeginn bei der Kursleitung kaufen wollen
- ➔ Die Kursgebühr ist unter Angabe von Familienname und Kursname auf folgendes Konto zu überweisen:
 - Keller xcelerates GmbH IBAN AT64 2020 2015 2001 1352
- ➔ Trainingsutensilien (Schnorchel, Schwimmbrille, Paddles, Pull Buoy, Brett) können vor Ort erworben werden
- ➔ Alle Kurse beinhalten den kostenlosen Eintritt ins Naturbad Amstetten für die Dauer des Kurses..

Bei Unklarheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte an Keller Bernhard, Tel: 0664/ 4545245 oder info@xcelerates.at

Rücktritts- & Stornierungsklausel:

Ja, in Zeiten wie diesen ist so eine Klausel selbstverständlich!

Damit uns beiden klar ist, was passiert, wenn (wieder) etwas passiert:

- Sollten sie den Kurs aus persönlichen Gründen (bis 7 Tage vor Kursbeginn) stornieren müssen, bevor er noch angefangen hat, so bekommen sie ihr Geld zu 100% zurück!
- Wenn sie aus persönlichen Gründen am Kurs nach der 7 Tagesfrist aussteigen oder den Kurs beenden, nachdem er bereits begonnen hat, so bekommen sie keine Kursgebühr refundiert! Sie können aber einen anderen Kursteilnehmer bringen, der ihren Platz in Anspruch nimmt!
- Wenn der Kurs nicht startet, so bekommen sie 100% ihrer Kursgebühr zurück
- Wenn der Kurs, aus welchen Gründen auch immer, unterbrochen oder abgebrochen werden, so erhalten sie den aliquoten Teil ihrer bezahlten Gebühr rückerstattet! (abzüglich €10.- Bearbeitungsgebühr!)

Ein Beispiel:

- Kursgebühr € 195.- für 8 Einheiten
- Abbruch nach 4 Einheiten
- Sie bekommen € 87,50.- zurück!

Kraul EINSTEIGER Kurse:

Voraussetzung: Selbständiges Schwimmen

Trainingsinhalte:

- Erlernen der Kraul-Technik
- Wasserlage
- Arm- und Beinbewegung der Kraultechnik
- Kraul-Gesamtbewegung
- Videoanalyse

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Schwimmschnorchel

Kosten/ Kurs:

8 Einheiten à 60 Min: € 185.-

Kurs Nr 1:

Dienstag 19:30-20:30 Uhr

22./ 29. September

06./ 13./ 20. Oktober

03./ 10./ 17. November

Kurs Nr 2:

Dienstag 17:30-18:30 Uhr

24. November

01. Dezember

03. Dezember 19:30–20:30 Uhr!!

07./ 15./ 22. Dezember

12./ 19. Jänner

TECHNIK Kurse:

Nach einem „Einsteigerkurs“ bzw bei eher schwacher Technik und Wasserlage

Voraussetzung: 1 Bahn Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- Vertiefung des Erlernten, Verfeinerung der Technik
- Techniktraining (!)
- Ausdauertraining
- Videoanalyse

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy
- Flossen

Kosten/ Kurs:

8 Einheiten à 60 Min: € 185.-

Kurs Nr 1:

Dienstag 17:30-18:30 Uhr

22./ 29. September

06./ 13./ 20. Oktober

03./ 10./ 17. November

Kurs Nr 2:

Dienstag 19:30-20:30 Uhr

24. November

01./ 07./15. Dezember

17. Dezember 19:30–20:30 Uhr!!

22. Dezember

12./ 19. Jänner

FORTGESCHRITTENEN Kurse

Voraussetzung: 100 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- Verbesserung der Wasserlage
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- Extensives Ausdauertraining (!)

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Flossen, Paddles

Kosten/ Kurs: 14 Einheiten à 60 Min: € 315.-

Montag 17:00 -18:00 Uhr:

21./ 28. September
05./ 12./ 19. Oktober
02./ 09./ 16./ 23./ 30. November
14./ 21. Dezember
11./ 18. Jänner

TRIATHLON Kurs

Voraussetzung:

- 200 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- Verbesserung der Wasserlage und der Effizienz des Kraularmzuges
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- ext. & intensives Ausdauertraining

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Flossen, Paddles

Kosten/ Kurs: 14 Einheiten à 60 Min: € 315.-

Montag 18:00-19:00 Uhr:

21./ 28. September
05./ 12./ 19. Oktober
02./ 09./ 16./ 23./ 30. November
14./ 21. Dezember
11./ 18. Jänner