

Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten

Leitung: Keller Bernhard
Diplomtrainer Triathlon
Staatlich gepr. Trainer Schwimmen

Ab 27. Mai 2021 werden folgende Kursformen angeboten:

TECHNIK Kurse

Schwergewicht Technik

FORTGESCHRITTENEN/ Triathlon Kurs:

Technik und Ausdauer
Open Water Training!
Geeignet für Triathleten

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

Achtung!!

Limitierte Teilnehmerzahl!!

Aufgrund der aktuellen COVID-19 Bestimmungen ist nur eine beschränkte Teilnehmerzahl im Hallenbad zugelassen!

Bitte beachten Sie das COVID Präventionskonzept
(letzte Seite)

TECHNIK Kurs:

Für Schwimmer bzw Triathleten, die seit November nicht im Wasser waren und ihre Technik wieder auffrischen wollen. Da auf 2 Bahnen gleichzeitig trainiert wird, ist genug Platz, um auf individuelle Schwächen einzugehen.

Einmalige Open Water Einheit zum Abschluss des Kurses

Ideal für Sportler, die sich auf einen (Sprint-) Triathlon vorbereiten

Voraussetzung: 1 Bahn Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

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

Erforderliche Ausrüstung:

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

Kosten/ Kurs:

8 Einheiten à 60 Min: € 185.-

Termine:

- | | | | |
|----|------------|------------|--|
| 1. | Donnerstag | 27.05.2021 | 18:30-19:30 Uhr |
| 2. | Mittwoch | 02.06.2021 | 17:00-18:00 Uhr |
| 3. | Donnerstag | 10.06.2021 | 18:30-19:30 Uhr |
| 4. | Montag | 14.06.2021 | 17:30-18:30 Uhr |
| 5. | Donnerstag | 24.06.2021 | 18:30-19:30 Uhr |
| 6. | Donnerstag | 01.07.2021 | 18:30-19:30 Uhr |
| 7. | Donnerstag | 08.07.2021 | 18:30-19:30 Uhr |
| 8. | Montag | 12.07.2021 | 17:30-18:30 Uhr Open Water Training in Wallsee |

FORTGESCHRITTENEN & TRIATHLON Kurs

Für Schwimmer bzw Triathleten, die sich auf einen Triathlon vorbereiten und neben Techniktraining auch an der Ausdauer arbeiten wollen
Da auf 2 Bahnen gleichzeitig trainiert wird, ist genug Platz, um auf individuelle Schwächen einzugehen.

Bei den Open Water Einheiten wird ein Schwergewicht auf das Schwimmen in der Gruppe, Orientierung und Ausdauer gelegt.

Am 12.07 wird auf der Original Mostiman Strecke in Wallsee geschwommen!

Voraussetzung: 100 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

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

Erforderliche Ausrüstung:

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

Kosten/ Kurs:

8 Einheiten à 60 Min: € 185.-

Montag 18:30-19:30 Uhr:

1. 31.05.2021
2. 07.06.2021
3. 14.06.2021
4. 21.06.2021 Open Water Training
5. 28.06.2021
6. 05.07.2021
7. 12.07.2021 Open Water Training in Wallsee
8. 19.07.2021

Zum Geschäftlichen:

- Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 10.- / Kurs
- Die **verbindliche Anmeldung** erfolgt unter Angabe von Namen, eMail Adresse, Telefonnummer 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..

Rücktritts- & Stornierungsklausel:

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!

Das COVID Präventionskonzept des Naturbades Amstetten

Information für alle Teilnehmer am Training oder an Kursen des Schwimm- und Triathlonvereines RATS Amstetten

Das COVID Präventionskonzept des Naturbades Amstetten sieht neben den allg. Schutzmaßnahmen einen gültigen „3G-Nachweis“ vor. Jeder Badegast muss vor dem Eintritt den Nachweis erbringen, dass eine geringe epidemiologische Gefahr besteht. In Verbindung mit einem Ausweis. Ohne gültigem Nachweis wird der Besucher abgewiesen

1. Getestet-Geimpft-Genesen

Getestet:

- Neg. PCR Test (72 Std gültig)
- Neg. Antigentes (48 Std gültig)
- Schultest (Corona Stickerpass) (48 Std gültig)
- Neg Antigentest zur Eigenanwendung (24 Std gültig)

Genesen:

- Absonderungsbescheid nicht älter als 6 Monate
- Ärztl. Bestätigung über Infektion nicht älter als 6 Monate
- Antikörpertest nicht älter als 3 Monate

Geimpft:

- Erstimpfung (vor mehr als 21 Tagen und weniger als drei Monate
- Zweitimpfung (wobei Erstimpfung nicht länger als neun Monate zurückliegen darf)
- Impfung mit einem Impfstoff, bei dem nur eine Impfung vorgesehen ist

2. **Registrierungspflicht:** Teilnehmer an Kursen und am Schwimmtraining werden vom Gruppenleiter/ Trainer mit Datum, Verein, Vor/Zuname, Telefonnummer registriert. Diese Registrierung wird nach 28 Tagen vernichtet

3. Ab Betreten des Naturbades ist **FFP Maskenpflicht**. Die Maske darf erst ab den Feuchträumen abgenommen werden

Der Badbetreiber behält sich vor, Personen, die sich nicht an die Vorgabe des Präventionskonzeptes halten, den Zutritt zu verwehren