

Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten

Leitung: Keller Bernhard
Diplomtrainer Triathlon
staatlich gepr. Trainer Schwimmen

2 x Kraul EINSTEIGER Kurse für Anfänger/ Einsteiger

TECHNIK Kurse Schwergewicht Technik

FORTGESCHRITTENEN Kurs: Technik und Ausdauer

AUSDAUER Kurs: für ambitionierte Wettkampfsportler, mit dem Trainings-
schwerpunkt extensive und intensive Ausdauer

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

Achtung!!
Kleine Gruppengrößen – daher limitierte Teilnehmerzahl!!
Aufgrund der aktuellen COVID-19 Bestimmungen
ist ein 3G-Nachweis zum Eintritt ins Hallenbad erforderlich!

Zum Geschäftlichen:

- ➔ Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 10.- / Kurs
- ➔ Die **verbindliche Anmeldung** erfolgt unter Angabe von Namen, E-Mail-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
- ➔ 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 10 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 10 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 €15.- Bearbeitungsgebühr!)

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: € 195.-

Kurs Nr 1 (Schnellkurs):

Montag, 13. Sept: 18:00 Uhr
Mittwoch, 15. Sept: 17:00 Uhr
Montag, 27. Sept: 18:00 Uhr
Dienstag, 05. Okt: 17:30 Uhr
Mittwoch, 06. Okt: 17:00 Uhr
Dienstag, 12. Okt: 17:30 Uhr
Mittwoch, 13. Okt: 17:00 Uhr
Dienstag, 19. Okt: 17:30 Uhr

Kurs Nr 2:

Dienstag & Donnerstag 19:30-20:30 Uhr

11./ 13./ 18./ 20./ 25./ 27. Jänner 2022
01./ 03. Februar 2022

TECHNIK Kurs:

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:

9 Einheiten à 60 Min: € 220.-

Dienstag 19:30-20:00 Uhr:

05./ 12./19. Oktober 2021
02./ 09./ 16./ 23. November 2021
14./ 21. Dezember 2021

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: 9 Einheiten à 60 Min: € 220.-

Donnerstag 19:30-20:30 Uhr:

07./ 14. Oktober 2021
04./ 11./ 18./ 25. November 2021
02./ 16./ 23. Dezember 2021

AUSDAUER 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
- Training auf 2 Schwimmbahnen

Erforderliche Ausrüstung:

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

Kosten/ Kurs: 9 Einheiten à 60 Min: € 220.-

Dienstag 17:00-18:00 Uhr:

02. / 09. / 16. / 23. November 2021
14. / 21. Dezember 2021
11. / 18. / 25. Jänner 2022