

Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten GRANDE FINALE

Veranstalter: RATS Amstetten

Leitung: Keller Bernhard
Diplomtrainer Triathlon
staatlich gepr. Trainer Schwimmen

Ab 22. Feb 2022 werden folgende Kurse im Naturbad Amstetten angeboten!

TECHNIK Kurse Schwergewicht Technik

FORTGESCHRITTENE & AUSDAUER Kurs:

Technik und Ausdauer bzw
für ambitionierte Wettkampfathleten, mit dem Trainingsschwerpunkt
extensive und intensive Ausdauer

Da das Hallenbad ab 01.Mai für ca 2 Jahre für den Umbau geschlossen ist, werden dies die
letzten Kurse für längere Zeit sein!

Aufgrund der aktuellen COVID-19 Bestimmungen
ist ein 2G-Nachweis zum Eintritt ins Hallenbad erforderlich!

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

Zum Geschäftlichen:

- ➔ Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 10.- / Kurs
- ➔ 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
- ➔ Kurstermine könne unter Umständen verschoben oder storniert werden. Sollten die geänderten Termine nicht machbar sein, so wird der aliquote Anteil refundiert!
- ➔ Der leitende Trainer der Kurse ist Bernhard Keller, im Ausnahmefall kann er auch durch eine kompetente Person vertreten werden

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 wird, so erhalten sie den aliquoten Teil ihrer bezahlten Gebühr rückerstattet! (abzüglich €15.- Bearbeitungsgebühr!)

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: € 195.-

Termine 2022:

Donnerstag, 24. Februar	18:30-19:30 Uhr
Donnerstag, 03. März	18:30-19:30 Uhr
Mittwoch, 09. März	17:00-18:00 Uhr
Donnerstag, 17. März	18:30-19:30 Uhr
Mittwoch, 23. März	17:00-18:00 Uhr
Mittwoch, 30. März	17:00-18:00 Uhr
Donnerstag, 21. April	18:30-19:30 Uhr
Donnerstag, 28. April	18:30-19:30 Uhr

FORTGESCHRITTENE & TRIATHLON Kurs

Voraussetzung: 100 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- Verbesserung der Wasserlage
- 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:

8 Einheiten à 60 Min: € 195.-

Dienstag 17:30-18:30 Uhr:

22. Februar 2022

01./ 08./ 15./ 22./ 29. März 2022

19./ 26. April