

Kraul-Schwimmkurse für **Erwachsene** in St. Pölten (50m Schwimmbecken)

Leitung: Keller Bernhard
Diplomtrainer Triathlon
staatlich gepr. Trainer Schwimmen

Ab Oktober bieten wir wieder Kurse an!

Da das Naturbad Amstetten bis 2024 geschlossen ist, werden wir ins City Splash St.Pölten ausweichen! Top Bedingungen in einem 50m Becken machen das Schwimmen zum Vergnügen.

Zielgruppen sind Erwachsene bzw Jugendliche, die zumindest 100m ohne Probleme mit regelmäßiger Atmung schwimmen können.

Trainingsinhalte:

- Verbesserung der Wasserlage und der Effizienz des Kraularmzuges
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- ext. & intensives Ausdauertraining
- Training auf 2-3 Schwimmbahnen

Erforderliche Ausrüstung:

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

Herbstkurs

12 Einheiten à 60 Min: € 250.-

Montag, 18:00-19:00 Uhr

03./ 10./ 17. Oktober

07./ 14./ 28. November

12./ 19. Dezember

09./ 16./ 23./ 30. Jänner

Frühlingskurs

8 Einheiten à 60 Min: € 170.-

Montag, 18:00-19:00 Uhr

20./ 27. Februar

06./ 13./ 20./ 27. März

17./ 24. April

AVISO: 08.-11. Dezember! Intensiv-Schwimmcamp im X-Bionic Bratislava!

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 City Splash St.Pölten 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!)

AVISO: 08.-11. Dezember! Intensiv-Schwimmcamp im X-Bionic Bratislava!