

# Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten

**Veranstalter:** RATS Amstetten

**Leitung:** Keller Bernhard  
Diplomtrainer Triathlon  
staatlich gepr. Trainer Schwimmen

**Kraul EINSTEIGER Kurse** für Anfänger/ Einsteiger

**FORTGESCHRITTENE & AUSDAUER Kurse:** Technik und Ausdauer

Achtung!!  
Kleine Gruppengrößen - daher limitierte Teilnehmerzahl!!

Kursanmeldung unter [info@rats-amstetten.at](mailto:info@rats-amstetten.at)

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

## 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, Flossen, Schwimmschnorchel

### **Kosten/ Kurs:**

7 Einheiten à 55 Min: € 155.-

### **Kurs Nr 1: Montag 17:00-18:00 Uhr**

23./ 30. Sept

08./ 21.Okt

04./ 11./ 18. Nov

### **Kurs Nr 2: Montag 18:00-19:00 Uhr**

25. Nov

09./ 16. Dez

**Mi 08. Jän 19:30 Uhr**

18./ 29./ 27. Jän

### **Kurs Nr 3: Dienstag 18:30-19:30 Uhr**

19./ 26. Nov

10./ 17. Dez

07./14./ 21. Jän

## **FORTGESCHRITTENEN Kurs:**

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

**Voraussetzung:** 2 Bahnen 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:**

7 Einheiten à 55 Min: € 155.-

### **Kurs Nr 1: 18:00-19:00 Uhr**

23./ 30. Sept

08./ 21.Okt

04./ 11./ 18. Nov

### **Kurs Nr 2: 17:00-18:00 Uhr**

25. Nov

09./ 16.Dez

**Mi 08(!)Jän 17:00 Uhr**

13./ 20./ 27.Jän

## Zum Geschäftlichen:

- ➔ Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 10.- / Kurs
- ➔ Trainingsutensilien (Schnorchel, Schwimmbrille, Paddles, Pull Buoy, Flossen, Brett) können vor Ort erworben werden!
- ➔ Bitte geben Sie auch im Rahmen der Anmeldung bekannt, welche Schwimmutensilien Sie bei Kursbeginn bei der Kursleitung kaufen wollen!
- ➔ Die Kurse beinhalten keinen Eintritt ins Stadtbad Amstetten! Für die Dauer des Kurses ist zumindest eine 1,5 Std Karte (€ 6,80.-) an der Badkasse zu erwerben!
- ➔ 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](mailto:info@xcelerates.at)

### Rücktritts- & Stornierungsklausel:

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!)