



**KRAUL-SCHWIMMKURSE**  
**IM STADTBAD AMSTETTEN**  
**22.APRIL-02.JUNI**

**OPEN WATER KURS**  
**IN WALLSEE**  
**20./27.MAI & 3.JUNI**

**Veranstalter:** RATS Amstetten

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

Kraul EINSTEIGER Kurs für Anfänger/ Einsteiger

Kraulkurs für FORTGESCHRITTENE/  
FORTSETZUNGSKURS nach einem Einsteigerkurs

KOSTEN/ KURS: 7 EINHEITEN À 55 MINUTEN: €180.-

ACHTUNG! LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL!

# EINSTEIGERKURS

**Voraussetzung: Selbständiges Schwimmen**

**Trainingsinhalte:**

- Erlernen der Kraultechnik
- Wasserlage
- Arm- und Beinbewegung der Kraultechnik
- Kraul-Gesamtbewegung
- Videoanalyse

► **Erforderliche Ausrüstung:**

- Badehose/ Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrille, Brett, Flossen, Schwimmschnorchel (kann bei Kursbeginn erworben werden!)

**TERMINE:**

- |    |                |           |
|----|----------------|-----------|
| 1. | (Di!) 22.April | 18:30 Uhr |
| 2. | 28.April       | 18:00 Uhr |
| 3. | 05.Mai         | 18:00 Uhr |
| 4. | 12.Mai         | 18:00 Uhr |
| 5. | 19.Mai         | 18:00 Uhr |
| 6. | 26.Mai         | 18:00 Uhr |
| 7. | 02.Juni        | 18:00 Uhr |

# KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

## Voraussetzung:

2 Bahnen Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

## Trainingsinhalte:

- Vertiefung des Erlernten, Verfeinerung der Technik
- Techniktraining (!)
- Ausdauertraining
- Videoanalyse
- Erlernen der Rollwende bei Bedarf

## ► Erforderliche Ausrüstung:

- ▶ Badehose/ Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- ▶ Schwimmbrille, Brett, Flossen, PullBuoy
  - ▶ (kann bei Kursbeginn erworben werden!)

## TERMINE:

1. (Di!) 22.April 19:30 Uhr
2. 28.April 17:00 Uhr
3. 05.Mai 17:00 Uhr
4. 12.Mai 17:00 Uhr
5. 19.Mai 17:00 Uhr
6. 26.Mai 17:00 Uhr
7. 02.Juni 17:00 Uhr

# OPEN WATER KURS IM ALTARM/ WALLSEE



- ▶ **Ziel des Kurses:**
  - ▶ Orientieren im Freiwasser
  - ▶ Erlernen der Freiwassertechnik
  - ▶ Angstabbau im offenen Gewässer
  - ▶ Vorbereitung für Triathlon
- ▶ **Erforderliche Ausrüstung:**
  - ▶ Schwimmbrille
  - ▶ Schwimmausrüstung
  - ▶ Neoprenanzug bei Bedarf

TERMINE: 20./ 27.MAI & 3.JUNI START: 18:00 UHR (ERSATZ-TERMIN: 10.JUNI)

KOSTEN €90.- FÜR ALLE 3 EINHEITEN (EINZELBUCHUNG: €35.-/ EINHEIT)

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! (Ausnahme Open Water Kurs)

Kurstermine können 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

Anmeldung und weitere Informationen:

Keller Bernhard, [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)

[www.xcelerates.at](http://www.xcelerates.at)

### Rücktritts- & Stornierungsklausel:

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!)

### Anmeldung und weitere Informationen:

Keller Bernhard, [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)

[www.xcelerates.at](http://www.xcelerates.at)