KRAUL-SCHWIMMKURSE IM STADTBAD AMSTETTEN DEZEMBER/JÄNNER

Veranstalter: RATS Amstetten

Leitung: Keller Bernhard
Diplomtrainer Triathlon
Staatlich gepr. Trainer Schwimmen

KELLER XCELERATES GMBH

RATS SCHWIMM- & TRIATHLON-VEREIN AMSTETTEN

16:30 Uhr: Kraul EINSTEIGER Kurs für Jgdl & Erwachsene

17:30 Uhr: FORTSETZUNGskurs nach Einsteigerkurs

KOSTEN/ KURS: 6 EINHEITEN À 55 MINUTEN: €139.-

TERMINE:

1. **Di 15.Dezember**
2. **Di 22.Dezember**
3. **Mi 06.Jänner**
4. **Di 12.Jänner**
5. **Di 19.Jänner**
6. **Di 26.Jänner**

ACHTUNG! LIMITIERTE TEILNEHMERZAHL!

EINSTEIGERKURS 16:30 UHR

Voraussetzung: Selbständiges Schwimmen

Trainingsinhalte:

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

- **Erforderliche Ausrüstung:**
  - Badehose/ Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
  - Schwimmbrille, Pull Buoy, Kurz-Flossen, Schwimmschnorchel (kann bei Kursbeginn erworben werden!)

Stirnschnorchel

Kurzflossen

FORTSETZUNGS-KURS 17:30 UHR
(FOLLOW UP NACH EINSTEIGERKURS)

Voraussetzung: kurze Strecken mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- **Verbessern der Kraultechnik**
- **Wasserlage & Atemtechnik**
- **Feinform des Kraul-Armzuges**

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

Stirnschnorchel

Kurzflossen

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 an der Badkasse zu erwerben!

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

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

www.xcelerates.at