

KINDERSCHWIMMKURS IM STADTBAD HOLLABRUNN

MONTAG, 06. JULI –
DONNERSTAG, 09. JULI 2026

LEITUNG: ADI UND MICHI & SEBASTIAN
SCHWIMM & TRIATHLON-TRAINER

Seepferdchen 1: 11:30 - 12:20 Uhr

Anfänger ab 4 Jahren

Seepferdchen 2: 12:30 – 13:20 Uhr

Anfänger ab 4 Jahren

Mantas: 10:30 – 11:20 Uhr

Für Kinder, die ohne Schwimmhilfe

20 Meter schwimmen können

je 4 Einheiten à 50 min

min. Teilnehmer 6/max. Teilnehmer: 10

€ 120,00 (exkl. Eintritt ins Freibad)

Kursinhalte:

Seepferdchen:

- ▶ Spielerische Wassergewöhnung
- ▶ Vertrauen im Umgang mit Wasser
- ▶ Vorbereitung zum Erlernen der richtigen Schwimmtechniken
- ▶ Sprünge, Tauchen, Gleiten
- ▶ **Ziel:** Selbständiges Über-Wasser-halten ohne Schwimmhilfe

Mantas:

- ▶ Basiserwerb und Verbesserung aller Schwimmlagen
- ▶ Vorübung Kopfsprung
- ▶ Verbesserung Wasserlage
- ▶ **Ziel:** Bewältigung einer Schwimmstrecke von 25 Meter in Bauch- oder/und Rückenlage, Kopfsprung Weit- und Tieftauchen

(witterungsbedingte Änderungen vorbehalten)



Falls vorhanden, bei den Kursen eine
Schwimmbrille mitbringen.

- Bei Schlechtwetter sind Freitag 10.07
und Samstag 11.07. Ersatztage
- Geschwisterkind erhält 10% Ermäßigung
- 2 Schwimmtrainer pro Kurs
- Prüfungen für Schwimmausweise sind
möglich

Information über Kursinhalte und
Anmeldung:

Tel: 0660/650 4959

adigschwandtner@gmail.com

www.deradi.at