



— RESORT | SPA | BERGE —

Schwimmkurse im TAUERN SPA

Fit-by-Wimmer

2021

BABY SCHWIMMKURSE

Kinder lieben das Wasser. Sie gewöhnen sich sehr früh an das kühle Nass. Gemeinsam mit den Eltern macht der Wasserkontakt Spaß und fördert die Entwicklung.

Wird das Babyschwimmen regelmäßig über einen längeren Zeitraum durchgeführt, können folgenden positive Effekte nachgewiesen werden:

- Beschleunigung der motorischen Entwicklung
- Kräftigung der Muskeln und Atemwege
- Anregung des Kreislaufs
- Vergrößerung des Aktionsradius
- Vertrautheit mit dem Wasser und frühes Schwimmen lernen
- Training des Gleichgewichtes
- Schulung des Selbstvertrauens



ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Auch lernwillige Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind bei uns herzlich Willkommen. Mit unseren erfahrenen Schwimmtrainer erlernen Sie die richtigen Brust-, Rücken- und Kraultechniken in einem angenehmen Tempo. Fürs Schwimmen lernen ist man nie zu alt.



GOLDFISCHCHEN

Babys 4 bis 13 Monate

Beim Babyschwimmen geht es nicht darum, Ihrem kleinen Schatz Schwimmen beizubringen. Es soll lediglich Ihrem Baby die Freude am Wasser und am Plantschen vermitteln.

| | |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TEILNEHMER: | max. 8 Babys |
| EINHEITEN: | 7 x 45 Minuten |
| KURSKOSTEN: | € 100,- plus € 5,- Kautionskarte |
| TREFFPUNKT: | 09.00 Uhr beim SPA-Eingang |
| KURS: | DIENSTAG: 09.15 - 10.00 Uhr & DONNERSTAG: 09.15 - 10.00 Uhr |
| STARTTERMINE: | ganzjährig |
| ABLAUF: | Ein Elternteil zieht sich mit seinem Baby in der Garderobe um. Anschließend holt Sie unser Schwimmlehrer/in dann bei der Sesselgarmitur ab. |
| ANMELDUNG: | E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at |

ABNAHME DES SCHWIMMABZEICHEN durch unseren Schwimmlehrer Wimmer Christian



FRÜHSCHWIMMER (ohne Altersbegrenzung)

- 25 m Schwimmen (*beliebigem Stil*)
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von 5 Baderegeln



FREISCHWIMMER (ab 6 Jahre)

- 15 Min. Dauerschwimmen (*beliebigem Stil*)
- Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln



FAHRTENSCHWIMMER (ab 8 Jahre)

- 15 Min. Dauerschwimmen (*beliebigem Stil*) & 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) & Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln



ALLROUNDSCHWIMMER (ab 10 Jahre)

- 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- 100 m Schwimmen (*beliebigem Stil*) in 2.30 Minuten & 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) & Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- Kenntnis der Selbstrettung & 10 Baderegel

Prüfungs-
gebühr inkl.
Aufnäher und
Ausweis

€ 45,-

ANMELDUNG: fit-by-wimmer@gmx.at

Ein Resort der:

VAMED
VITALITY
WORLD

the
relaxing
way of
life

T +43 6547 2040-0
www.tauernspakaprun.com