



— 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 Schwimmtrainern 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 Plätzchen vermitteln.

TEILNEHMER:	max. 8 Babys
EINHEITEN:	7 x 45 Minuten
KURSKOSTEN:	€ 100,- plus € 5,- Kaution der Karte
TREFFPUNKT:	09.00 Uhr beim SPA-Eingang
KURS:	DIENSTAG: 09.15 - 10.00 Uhr & DONNERSTAG: 09.15 - 10.00 Uhr
STARTTERMINE:	gänzjährig
ABLAUF:	Ein Elternteil zieht sich mit seinem Baby in der Garderobe um. Anschließend holt Sie unser Schwimmlehrer/in dann bei der Sesselgarnitur 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) & Heraufholen 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) & Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- Kenntnis der Selbstrettung & 10 Baderegeln



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