



www.innerer-schweinehund.at



www.rats-amstetten.at

Herbst 2017: Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten

Leitung: Keller Bernhard
keller | innerer-schweinehund.at
staatl. gepr. Trainer Triathlon
staatl. gepr. Trainer Schwimmen

Ab Herbst 2017 werden folgende Kursformen angeboten:

Kraul EINSTEIGER Kurse	für Anfänger/ Einsteiger	(1x/ Woche, Dauer 60 Minuten)
FORTSETZUNGS Kurse	Schwergewicht Technik	(1x/ Woche, Dauer 60 Minuten)
FORTGESCHRITTENEN Kurs:	Technik und Ausdauer	(1x/ Woche, Dauer 60 Minuten)
TRIATHLON Kurs:	für ambitionierte Wettkampfathleten, mit dem Trainings- schwerpunkt extensive und intensive Ausdauer	(1x/ Woche, Dauer 75 Minuten)

Trainingsutensilien (Schnorchel, Schwimmbrille, Paddles, Pull Buoy, Brett) können vor Ort erworben werden bzw bei www.schwimmzone.at online oder in Enns/ Donau

Alle Kurse beinhalten den kostenlosen Eintritt ins Naturbad Amstetten für die Dauer des Kurses. Auf den folgenden Seiten finden Sie Details zu Trainingsinhalte, Ausrüstung, Termine und Kosten der Kurse.

Achtung!! Kleine Gruppengrößen – daher limitierte Teilnehmerzahl!!

Die **verbindliche Anmeldung** erfolgt unter Angabe von Name, eMail Adresse und gewünschtem Kurs online unter tria1@aon.at.

Bitte geben Sie auch im Rahmen der Anmeldung bekannt, welche Schwimmutensilien Sie vor Kursbeginn bei der Kursleitung kaufen wollen

Bei Unklarheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte an Keller Bernhard, Tel: 0664/ 4545245 oder tria1@aon.at

Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 15.-EUR/ Kurs

Lauf- und Schwimmcamp im X-Bionic Center BRATISLAVA:
26.-29.Oktober 2017!! Infos unter www.innerer-schweinehund.at

KELLER Bernhard | www.innerer-schweinehund.at

Email: tria1@aon.at

Tel: 0664/ 4545245



Kraul EINSTEIGER Kurse:

Trainingsinhalte:

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

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Schwimmschnorchel (vor Ort zu erwerben)

Kosten/ Kurs: 8 Einheiten à 60 Min: € 160.-

Kurs Nr 1: 17:30-18:30 Uhr

3./ 10./ 17./ 24./ 31. Oktober
7./ 14./ 21. November

Kurs Nr 2: 19:30-20:30 Uhr

3./ 10./ 17./ 24./ 31. Oktober
7./ 14./ 21. November

Kurs Nr 3: 17:30-18:30 Uhr

28. November, 5./ 12./ 19. Dezember
9./ 16./ 23./ 30. Jänner

FORTSETZUNGS Kurs:

Nach einem „Einsteigerkurs“ bzw bei eher schwacher Technik und Wasserlage

Voraussetzung: 1 Bahn Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- Vertiefung des Erlernten, Verfeinerung der Technik
- Techniktraining (!)
- Ausdauertraining
- Videoanalyse

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy
- Flossen

Kosten/ Kurs: 8 Einheiten à 60 Min: € 160.-

Dienstag 17:30-18:30 Uhr:

28. November, 5./ 12./ 19. Dezember
9./ 16./ 23./ 30. Jänner

KELLER Bernhard | www.innerer-schweinehund.at

Email: tria1@aon.at

Tel: 0664/ 4545245



FORTGESCHRITTENEN Kurs

Voraussetzung: 200 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

Trainingsinhalte:

- Verbesserung der Wasserlage
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- Ausdauertraining (!)
- Videoanalyse

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Flossen, Paddles

Kosten/ Kurs: 13 Einheiten à 60 Min: € 260.-

Termine: Donnerstag 17:30-18:30 Uhr:

5./ 12./ 19./ 31. Oktober, 9./ 16./ 23. November
7./ 14./ 21. Dezember, 11./ 18./ 25. Jänner

TRIATHLON Kurs

Voraussetzung:

- 400 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung
- 200 m Kraul in 4 min

Trainingsinhalte:

- Verbesserung der Wasserlage und der Effizienz des Kraularmzuges
- Rollwende
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- Ausdauertraining nach Leistungstest
- Videoanalyse

Erforderliche Ausrüstung:

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Flossen, Paddles

Kosten/ Kurs: 14 Einheiten à 75(!) Min: € 320.-

Termine: Montag 17:45 -19:00 Uhr:

9./ 16./ 23/ 30. Oktober, 6./ 13./ 20./ 27. November
11./ 18. Dezember, 8./ 15./ 22./ 29. Jänner

KELLER Bernhard | www.innerer-schweinehund.at

Email: tria1@aon.at

Tel: 0664/ 4545245