



— RESORT | SPA | BERGE —

2018
Schwimmkurse
im TAUERN SPA

Durchgeführt von
Fit-by-Wimmer

TAUERN SPA Zell am See – Kaprun

Baby, Kleinkinder & Kinder 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
- Training des Gleichgewichtes
- Schulung des Selbstvertrauens
- Vertrautheit mit dem Wasser und frühes Schwimmen lernen



GOLDFISCHCHEN **Babies 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: | € 95,- |
| TREFFPUNKT: | 09.00 Uhr beim SPA-Eingang |
| KURS: | DIENSTAG von 09.15 bis 10.00 Uhr DONNERSTAG von 09.15 bis 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 Sesseln garnitur ab. |
| ANMELDUNG: | E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at |



FRÖSCHE Kinder 3-4 Jahre

Unser Ziel ist es, dass sich die Kinder selbstständig im Wasser fortbewegen können sowie die Kenntnisse der Selbstrettung mitbekommen, indem wir die Grundfähigkeiten des Brustschwimmens erlernen und spielend leicht zum Schwimmerfolg gelangen.

| | |
|----------------------|--|
| TEILNEHMER: | max. 6 Kinder |
| EINHEITEN: | 7 x 1 Stunde |
| KURSKOSTEN: | € 70,- für den Kurs + € 2,- Eintrittskosten pro Termin |
| TREFFPUNKT: | 13.00 Uhr beim SPA-Eingang |
| KURS: | MONTAG von 13.15 bis 14.15 Uhr MITTWOCH von 13.15 bis 14.15 Uhr |
| STARTTERMINE: | gänzlichjährig |
| ABLAUF: | Kinder werden bei den Garderoben von dem Schwimmlehrer/in abgeholt (Wir bitten darum, dass die Kinder bereits umgezogen sind) und nach Kursende wieder dorthin zurückgebracht. |
| ANMELDUNG: | E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at |



SCHWÄNE Kinder 5-8 Jahre

Die erlernten Schwimmstile werden noch einmal vertieft und somit erlangen die Kinder eine größere Sicherheit beim Schwimmen. Auch die Baderegeln werden noch spielerisch vermittelt.

| | |
|----------------------|--|
| TEILNEHMER: | max. 6 Kinder |
| EINHEITEN: | 7 x 1 Stunde |
| KURSKOSTEN: | € 70,- für den Kurs + € 2,- Eintrittskosten pro Termin |
| TREFFPUNKT: | 14.15 Uhr SPA-Eingang |
| KURS: | MONTAG von 14.30 bis 15.30 Uhr MITTWOCH von 14.30 bis 15.30 Uhr |
| STARTTERMINE: | 14.30 - 15.30 Uhr |
| ABLAUF: | Kinder werden bei den Garderoben von dem Schwimmlehrer/in abgeholt (Wir bitten darum, dass die Kinder bereits umgezogen sind) und nach Kursende wieder dorthin zurückgebracht. |
| ANMELDUNG: | E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at |

JUGEND- UND ERWACHSENEN SCHWIMMKURSE

| | |
|--------------------|---|
| TEILNEHMER: | max. 5 Personen |
| EINHEITEN: | 7 x 1 Stunde |
| KURSKOSTEN: | € 80,- für den Kurs + Euro 3,- Eintrittskosten pro Termin |
| ANMELDUNG: | E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at |

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Auch lernwillige Erwachsene und Jugendliche 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.

| | |
|-------------------|------------------------------|
| ANMELDUNG: | E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at |
|-------------------|------------------------------|

ABNAHME DES SCHWIMMABZEICHEN

durch unseren Schwimmlehrer Wimmer Christian



FRÜHSCHWIMMER (ohne Altersbegrenzung)

- 25 m Schwimmen in beliebigem Stil
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von 5 Baderegeln



ALLROUNDSCHWIMMER (ab 10 Jahre)

- 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- 100 m Schwimmen in beliebigem Stil in 2:30 Minuten
- 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- Kenntnis der Selbstrettung
- Kenntnis der 10 Baderegeln



FREISCHWIMMER (ab 6 Jahre)

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



FAHRTENSCHWIMMER (ab 8 Jahre)

- 15 Min. Dauerschwimmen in 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



ANMELDUNG

E-Mail: fit-by-wimmer@gmx.at