

Schwimmkurse für Triathleten

Schwimmkurse für Triathleten

ADVANCED 1 - Kurse

Der größte Grazer Triathlonverein SU TRI STYRIA bietet Schwimmkurse speziell für Triathleten, solche, die es noch werden wollen, und Schwimminteressierte an!

BASIC - Kurse

Der Einstiegskurs richtet sich vor allem an Triathlon- oder SchwimmeinsteigerInnen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem richtigen Erlernen der Kraul-Schwimmtechnik.

Inhalte sind dabei das Üben der richtigen Kraultechnik, der Wasserlage, der Körperstabilität, des Kraulbeinschlags und der Atmung. Der Armzug wird abwechslungsreich und effizient erarbeitet und sukzessive zum ganzen Kraultempo zusammengeführt.

Kurstermine BASIC:

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S15 Beginn: 10.10.2017

Kursnummer: 18-S01 Beginn: 09.01.2018

Kursnummer: 18-S08 Beginn: 10.04.2018

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S16 Beginn: 10.10.2017

Kursnummer: 18-S02 Beginn: 09.01.2018

Kursnummer: 18-S09 Beginn: 10.04.2018

Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S17 Beginn: 04.10.2017

Kursnummer: 18-S03 Beginn: 10.01.2018

Kursnummer: 18-S10 Beginn: 04.04.2018

Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad).

Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus min. 6 und max. 9 TeilnehmerInnen.

Kursleiter:

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA.

Information, Anmeldung und weitere Infos zu Terminen von Kursblöcken sowie KINDERKURSEN:

SU TRI STYRIA

Online unter www.tristytiria.at

E-Mail: office@tristytiria.at



Der Anschlusskurs an den Basic-Kurs richtet sich demnach an alle, die entweder zuerst den Einstiegskurs absolviert haben oder bereits ein leicht fortgeschrittenes Schwimmniveau besitzen. Hierbei stehen neben der Weiterentwicklung der Schwimm-technik die trainingsmethodischen Aspekte im Vordergrund.

Kurstermine ADV 1:

Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S18 Beginn: 05.10.2017

Kursnummer: 18-S04 Beginn: 11.01.2018

Kursnummer: 18-S11 Beginn: 05.04.2018

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S19 Beginn: 06.10.2017

Kursnummer: 18-S05 Beginn: 12.01.2018

Kursnummer: 18-S12 Beginn: 06.04.2018

Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad).

Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus min. 6 u. max. 9 TeilnehmerInnen.

ADVANCED 2 & ADVANCED 3

Diese Kurse richten sich an alle, die bereits einen Advanced Kurs besucht haben, eine gute Schwimmtechnik vorweisen, und diese Schwimmtechnik sowie vor allem das Tempo weiter verbessern wollen. Der Trainer gibt die Inhalte vor und überwacht gezielt die Bewegungsabläufe der Athleten.

Kurstermine ADV 2:

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S13 Beginn: 05.10.2017

Kursnummer: 18-S06 Beginn: 11.01.2018

Kursnummer: 18-S13 Beginn: 05.04.2018

Kurstermine ADV 3:

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 17-S14 Beginn: 05.10.2017

Kursnummer: 18-S07 Beginn: 11.01.2018

Kursnummer: 18-S14 Beginn: 05.04.2018

Kursleiter:

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA.

Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad).

Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Speedkurse aus max. 8 TeilnehmerInnen.



SPORT UNION

SPORT UNION

SCHWIMMPROGRAMM
2017/2018

SPORTUNION Steiermark - Wir bewegen Menschen

Gaußgasse 3, 8010 Graz

Tel.: +43 (0) 316 32 44 30, Fax: +43 (0) 316 32 42 56

Mail: office@sportunion-steiermark.at

Web: www.sportunion-steiermark.at



WWW.SPORTUNION-STEIERMARK.AT

Anfängerschwimmkurse für Kinder

In unseren Kursen soll den Kindern von Grund auf richtiges Schwimmen beigebracht werden. Freude, Spaß und der Unterricht in spielerischer Form stehen dabei im Vordergrund. Neben Wassergewöhnung und Übungen zum Abbau von Angst vor dem Element Wasser wird auch das Erlernen der richtigen Wasserlage angestrebt. Gleitübungen, Tauchen und Springen sind die weiteren Ziele dieses Kurses.

Zielgruppe:

Kinder von 4 bis 10 Jahren
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

Kursleiter:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

Kosten:

Ein Kind € 140,00
Jedes weitere je € 120,00 (Familienbonus)

Kurstermine:

Montag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11101 Beginn: 02.10.2017
Kursnummer: 11105 Beginn: 08.01.2018
Kursnummer: 11109 Beginn: 09.04.2018

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11102 Beginn: 03.10.2017
Kursnummer: 11106 Beginn: 09.01.2018
Kursnummer: 11110 Beginn: 10.04.2018

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11103 Beginn: 04.10.2017
Kursnummer: 11107 Beginn: 10.01.2018
Kursnummer: 11111 Beginn: 11.04.2018

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11104 Beginn: 05.10.2017
Kursnummer: 11108 Beginn: 11.01.2018
Kursnummer: 11112 Beginn: 12.04.2018

Information und Anmeldung:
Sportunion Steiermark - Frau Pregl
Tel.: 0316/32 44 30 DW 82
E-Mail: kurse@sportunion-steiermark.at

Fortsetzungsschwimmkurse für Kinder

Diese Kurse bauen auf die bereits erlernten Basisfertigkeiten des Schwimmens im Anfängerkurs auf, um so spielerisch und leicht die Schwimmtechniken Rücken und Brust in Grobform zu erlernen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die allgemeine Verbesserung der Bewegungs- und Atemkoordination. Bunte Materialien und erfahrene, an den Kindern orientierte ÜbungsleiterInnen garantieren Freude und Erfolg unserer Kurse.

Zielgruppe:

Kinder von 4 bis 10 Jahren
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

Kursleiter:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

Kosten:

Ein Kind € 140,00
Jedes weitere je € 120,00 (Familienbonus)

Kurstermine:

Montag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11201 Beginn: 02.10.2017
Kursnummer: 11205 Beginn: 08.01.2018
Kursnummer: 11209 Beginn: 09.04.2018

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11202 Beginn: 03.10.2017
Kursnummer: 11206 Beginn: 09.01.2018
Kursnummer: 11210 Beginn: 10.04.2018

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11203 Beginn: 04.10.2017
Kursnummer: 11207 Beginn: 10.01.2018
Kursnummer: 11211 Beginn: 11.04.2018

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11204 Beginn: 05.10.2017
Kursnummer: 11208 Beginn: 11.01.2018
Kursnummer: 11212 Beginn: 12.04.2018

Information und Anmeldung:
Sportunion Steiermark - Frau Pregl
Tel.: 0316/32 44 30 DW 82
E-Mail: kurse@sportunion-steiermark.at

Anfängerkurse für Erwachsene

In diesem Kurs soll die Grob-Form des richtigen Schwimmens erlernt werden. Die Gewöhnung des Einzelnen an das Element Wasser und das sichere und kontrollierte Fortbewegen darin werden grundlegend vermittelt. Dabei wird besonderes Augenmerk auf das Üben der richtigen Technik sowie der passenden Wasserlage gelegt.

Zielgruppe:

Erwachsene aller Altersgruppen
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

KursleiterInnen:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

Kosten:

pro Person € 140,00

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)
Kurstermine auf Anfrage

Fortgeschrittenenkurse für Erwachsene

In diesen Kursen wird die bereits erlernte Grob-Form in Richtung der richtigen technischen Fein-Form hin entwickelt. Schwerpunkt wird dabei auf die Kraultechnik gelegt. Weitere Inhalte sind das Kennenlernen von Trainingsformen im Wasser, das Üben von Techniken zum Wechseln der Schwimmstile und die Verbesserung der Atemtechnik.

Zielgruppe:

Erwachsene aller Altersgruppen
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

KursleiterInnen:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

Kosten:

pro Person € 140,00

Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
(10 Einheiten)
Kurstermine auf Anfrage

Information und Anmeldung:
Fr. Waltraud Neuhold
Tel.: 0316/39 29 79, oder 0699/1216 7229
E-Mail: office@uscgraz.at



Trigonomic-Schwimmkurse

Trigonomic aut – Das intelligente und effiziente Training System „Ökonomie im Sport“ für Triathleten und ambitionierte Sportschwimmer! Das Training richtet sich an all jene, die ihre Schwimm- und Wettkampftechnik im Open-Water verbessern wollen. Eine Teilnahme ist ab dem 16. Lebensjahr möglich.

Erwachsene:

Montag 12:00-13:00 Uhr Beginn: 02.10.2017
Dienstag 08:00-09:00 Uhr
Mittwoch 06:30-07:30 Uhr
Donnerstag 08:00-09:00 Uhr
Freitag 06:30-07:30 Uhr

Kosten:

pro Monat, pro Person € 120,00
(3 Einheiten pro Woche, inkl. abgesperrter Bahn)
Sowohl als Monatskurs als auch in Trainingsblöcken buchbar

Kinder- & Jugendtraining:

Montag 15:00-16:00 Uhr Beginn: 02.10.2017
Freitag 15:00-16:00 Uhr

Kosten:

Semesterbeitrag für Kinder auf Anfrage (inkl. Hallenbadeintritt, abgesperrte Bahn)



su trigonomic Austria
t +43 (0) 650 34 32 672
e office@trigonomic.at
www.trigonomic.at

Eintrittspreise des Hallenbades

Die öffentlichen Schwimmzeiten finden Sie unter
www.sportunion-steiermark.at!

EINTRITTSPREISE FÜR DIE SAISON 2017 / 2018

	Ermäßigte *	Erwachsene
Einzeleintritt ^{*2}	€ 3,60	€ 4,00
1 und 2 Monatskarte à	€ 31,10	€ 34,10
3, 4, 5, ... Monatskarte à	€ 25,90	€ 30,00
Jahreskarte (10 Monate)	€ 237,70	€ 263,50

* SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen bis 27 Jahre, SeniorInnen, Wehrdienst- u. Zivildienstleistende. ^{*2} Mit dem SPORTUNION-Schwimmpass erhalten sie den 11. Eintritt gratis. Für die Chipkarte wird eine Kaution von € 10,00 eingehoben.

Raiffeisen
Meine Bank

