

## SCHWIMMKURSE FÜR TRIATHLETEN.BASIC

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

Der Einstiegskurs richtet sich vor allem an Triathlon- oder SchwimmliebhaberInnen. 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: 18-S15 Beginn: 02.10.2018  
Kursnummer: 19-S01 Beginn: 08.01.2019  
Kursnummer: 19-S08 Beginn: 02.04.2019

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

Kursnummer: 18-S16 Beginn: 02.10.2018  
Kursnummer: 19-S02 Beginn: 08.01.2019  
Kursnummer: 19-S09 Beginn: 02.04.2019

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

Kursnummer: 18-S17 Beginn: 03.10.2018  
Kursnummer: 19-S03 Beginn: 09.01.2019  
Kursnummer: 19-S10 Beginn: 03.04.2019

#### Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 18-S18 Beginn: 03.10.2018  
Kursnummer: 19-S04 Beginn: 09.01.2019  
Kursnummer: 19-S13 Beginn: 03.04.2019

### 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.

### KursleiterInnen:

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA.



Anmeldung sowie weitere Infos unter

[www.tristytia.at](http://www.tristytia.at)

## SCHWIMMKURSE FÜR TRIATHLETEN.ADVANCED

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 Schwimmtechnik die trainingsmethodischen Aspekte im Vordergrund.

### Kurstermine ADV 1:

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

Kursnummer: 18-S19 Beginn: 04.10.2018  
Kursnummer: 19-S05 Beginn: 10.01.2019  
Kursnummer: 19-S14 Beginn: 04.04.2019

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

Kursnummer: 18-S20 Beginn: 04.10.2018  
Kursnummer: 19-S06 Beginn: 10.01.2019  
Kursnummer: 19-S15 Beginn: 04.04.2019

#### Freitag 16:00 - 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 18-S21 Beginn: 05.10.2018  
Kursnummer: 19-S07 Beginn: 11.01.2019  
Kursnummer: 19-S16 Beginn: 05.04.2019

Die folgenden 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: 18-S22 Beginn: 04.10.2018  
Kursnummer: 19-S08 Beginn: 10.01.2019  
Kursnummer: 19-S17 Beginn: 04.04.2019

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

Kursnummer: 18-S23 Beginn: 05.10.2018  
Kursnummer: 19-S09 Beginn: 11.01.2019  
Kursnummer: 19-S18 Beginn: 05.04.2019

### Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad). Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die ADV-Kurse aus max. 9 TeilnehmerInnen.

### KursleiterInnen:

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA.

## SPORTUNION STEIERMARK

Gaußgasse 3, 8010 Graz

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

Mail: [office@sportunion-steiermark.at](mailto:office@sportunion-steiermark.at)

Web: [www.sportunion-steiermark.at](http://www.sportunion-steiermark.at)



## SCHWIMMPROGRAMM 2018/2019

Online Anmeldung unter

[www.sportunion-steiermark.at/kursanmeldung](http://www.sportunion-steiermark.at/kursanmeldung)

*Wir bewegen Menschen*

## KINDERSCHWIMMKURSE - SCHWIMMSPASS MIT FUNION Anfänger

Das neue "Funion"-Konzept ermöglicht Kindern, angepasst an ihr individuelles Lerntempo alle Kursstufen von Anfänger- bis Perfektionsstufe "fließend" zu durchlaufen. Dabei erfolgt ein Übertritt in die nächste Stufe nach Lernfortschritt innerhalb des Semesters. Kleingruppen mit einer Größe von 5-8 Kindern ermöglichen es, auf die Bedürfnisse und die Schwimmkenntnisse Ihres Kindes individuell einzugehen. Im Vordergrund steht neben dem Erlernen der richtigen Technik vor allem der Spaß am Schwimmen. Mit speziell angepassten Übungen lernen Kinder spielerisch von qualifizierten SchwimmlehrerInnen. Unser Maskottchen "Funion" der Wal begrüßt die Kinder bereits in der Kabine.

### Zielgruppe:

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

### KursleiterInnen:

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: 01.10.2018  
Kursnummer: 11105 Beginn: 07.01.2019  
Kursnummer: 11109 Beginn: 01.04.2019

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

Kursnummer: 11102 Beginn: 02.10.2018  
Kursnummer: 11106 Beginn: 08.01.2019  
Kursnummer: 11110 Beginn: 02.04.2019

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

Kursnummer: 11103 Beginn: 03.10.2018  
Kursnummer: 11107 Beginn: 09.01.2019  
Kursnummer: 11111 Beginn: 03.04.2019

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

Kursnummer: 11104 Beginn: 04.10.2018  
Kursnummer: 11108 Beginn: 10.01.2019  
Kursnummer: 11112 Beginn: 04.04.2019

## KINDERSCHWIMMKURSE - SCHWIMMSPASS MIT FUNION Fortsetzungskurse

Unsere Ziele: Kinder...

... werden richtig an das Element Wasser herangeführt  
... fühlen sich im Element Wasser wohl  
... lernen Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen  
... lernen Tauchen und Springen

### Zielgruppe:

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

### KursleiterInnen:

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: 01.10.2018  
Kursnummer: 11205 Beginn: 07.01.2019  
Kursnummer: 11209 Beginn: 01.04.2019

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

Kursnummer: 11202 Beginn: 02.10.2018  
Kursnummer: 11206 Beginn: 08.01.2019  
Kursnummer: 11210 Beginn: 02.04.2019

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

Kursnummer: 11203 Beginn: 03.10.2018  
Kursnummer: 11207 Beginn: 09.01.2019  
Kursnummer: 11211 Beginn: 03.04.2019

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

Kursnummer: 11204 Beginn: 04.10.2018  
Kursnummer: 11208 Beginn: 10.01.2019  
Kursnummer: 11212 Beginn: 04.04.2019

Information und Anmeldung:

Sportunion Steiermark - Frau Pregl  
Tel.: 0316/32 44 30 DW 82

E-Mail: kurse@sportunion-steiermark.at  
www.sportunion-steiermark.at/kursanmeldung

## 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 sowie 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 Trainingssystem „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.

### Erwachsene:

Montag 12:00-13:00 Uhr Beginn: 01.10.2018  
Mittwoch 06:30-07:30 Uhr  
Donnerstag 08:00-09:00 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: 01.10.2018  
Freitag 15:00-16:00 Uhr

### Kosten:

Semesterbeitrag für Kinder auf Anfrage (inkl. Hallenbad-eintritt, abgesperrte Bahn)



su trigonomic Austria  
t +43 (0) 664 15 63 900  
e office@trigonomic.at  
www.trigonomic.at

## EINTRITTSPREISE des Hallenbades

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

### EINTRITTSPREISE FÜR DIE SAISON 2018 / 2019

	Ermäßigte *	Erwachsene
Einzeltritt *2	€ 3,70	€ 4,10
1 und 2 Monatskarte à	€ 31,80	€ 34,90
3, 4, 5, ... Monatskarte à	€ 26,50	€ 30,70
Jahreskarte (10 Monate)	€ 243,00	€ 269,30

\* 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 Kautions von € 10,00 eingehoben.

Raiffeisen  
Meine Bank

