

## SCHWIMMKURSE FÜR TRIATHLETEN

### BASIC

Der größte Grazer Triathlon Verein **SU TRI STYRIA** bietet **Schwimmkurse speziell für Triathleten, solche die es noch werden wollen, und Schwimm-interessierte** an!

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 Kraul-technik, der Wasserlage, der Körperstabilität, des Kraulbeinschlags und der Atmung. Der Armzug wird abwechslungsreich und effizient erarbeitet und sukzessive zum ganzen Kraultempo zusammengeführt.

### KursleiterInnen

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA

### Kosten

Pro Person: € 160,00 (10 Einheiten)

für SU Tri Styria Mitglieder € 130,00

inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad. Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus max. 6 Teilnehmern.

### Kurstermine

| Di 17:00-18:00 | Kurs-# | Di 18:00-19:00 | Kurs-# |
|----------------|--------|----------------|--------|
| ab 06.10.2020  | 19-S19 | ab 06.10.2020  | 19-S20 |
| ab 12.01.2021  | 20-S01 | ab 12.01.2021  | 20-S02 |
| ab 13.04.2021  | 20-S11 | ab 13.04.2021  | 20-S12 |

| Mi 16:30-17:30 | Kurs-# | Mi 17:30-18:30 | Kurs-# |
|----------------|--------|----------------|--------|
| ab 07.10.2020  | 19-S21 | ab 07.10.2020  | 19-S22 |
| ab 13.01.2021  | 20-S03 | ab 13.01.2021  | 20-S04 |
| ab 14.04.2021  | 20-S13 | ab 14.04.2021  | 20-S14 |

| Fr 16:30-17:30 | Kurs-# |
|----------------|--------|
| ab 09.10.2020  | 19-S23 |
| ab 15.01.2021  | 20-S05 |
| ab 16.04.2021  | 20-S15 |



### 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.

### KursleiterInnen

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA

### Kosten

Pro Person: € 160,00 (10 Einheiten)

für SU Tri Styria Mitglieder € 130,00

inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad. Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die ADV- Kurse aus max. 6 TeilnehmerInnen.

### Kurstermine ADV 1

| Do 16:00-17:00 | Kurs-# | Do 18:00-19:00 | Kurs-# |
|----------------|--------|----------------|--------|
| ab 08.10.2020  | 19-S24 | ab 08.04.2021  | 19-S25 |
| ab 14.01.2021  | 20-S06 | ab 14.01.2021  | 20-S07 |
| ab 08.04.2021  | 20-S16 | ab 08.04.2021  | 20-S17 |

| Fr 16:00-17:00 | Kurs-# |
|----------------|--------|
| ab 09.10.2020  | 19-S26 |
| ab 15.01.2021  | 20-S08 |
| ab 09.04.2021  | 20-S18 |

### Kurstermine ADV 2

| Di 17:00-18:00 | Kurs-# |
|----------------|--------|
| ab 08.10.2020  | 19-S27 |
| ab 14.01.2021  | 20-S09 |
| ab 09.04.2021  | 20-S19 |

Dieser Kurs richtet 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.



### INFO & ANMELDUNG

SU TRI STYRIA  
partner.venuzle.at/su-tri-styria/courses/

Wir bewegen Menschen

SPORT  
UNION



SPORT  
UNION

### SPORTUNION Steiermark

Gaußgasse 3, 8010 Graz

Telefon: +43 316 32 44 30

E-Mail: office@sportunion-steiermark.at

ZVR-Zahl: 754506988

[www.sportunion.at/stmk](http://www.sportunion.at/stmk)

SCHWIMMPROGRAMM  
2020/2021



Jetzt QR-Code scannen und anmelden!

partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/courses/

# 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 6 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 ab 4 Jahren

**KursleiterInnen**  
Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

**Kosten**  
Pro Kind: € 140,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 120,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 130,00

### Kurstermine

| Montag 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten)     | Kursnummer |
|---|------------|
| ab 28.09.2020                             | 11101      |
| ab 11.01.2021                             | 11105      |
| ab 12.04.2021                             | 11109      |
| Dienstag 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten)   | Kursnummer |
| ab 29.09.2020                             | 11102      |
| ab 12.01.2021                             | 11106      |
| ab 13.04.2021                             | 11110      |
| Mittwoch 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten)   | Kursnummer |
| ab 30.09.2020                             | 11103      |
| ab 13.01.2021                             | 11107      |
| ab 14.04.2021                             | 11111      |
| Donnerstag 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten) | Kursnummer |
| ab 01.10.2020                             | 11104      |
| ab 14.01.2021                             | 11108      |
| ab 15.04.2021                             | 11112      |

### 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 ab 4 Jahren

**KursleiterInnen**  
Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

**Kosten**  
Pro Kind: € 140,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 120,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 130,00

### Kurstermine

| Montag 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten)     | Kursnummer |
|---|------------|
| ab 28.09.2020                             | 11201      |
| ab 11.01.2021                             | 11205      |
| ab 12.04.2021                             | 11209      |
| Dienstag 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten)   | Kursnummer |
| ab 29.09.2020                             | 11202      |
| ab 12.01.2021                             | 11206      |
| ab 13.04.2021                             | 11210      |
| Mittwoch 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten)   | Kursnummer |
| ab 30.09.2020                             | 11203      |
| ab 13.01.2021                             | 11207      |
| ab 14.04.2021                             | 11211      |
| Donnerstag 17:00-18:00 Uhr (10 Einheiten) | Kursnummer |
| ab 01.10.2020                             | 11204      |
| ab 14.01.2021                             | 11208      |
| ab 02.04.2020                             | 11212      |

**INFO & ANMELDUNG**  
SPORTUNION Steiermark  
partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/venues/

# SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

### ANFÄNGER

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  
6 TeilnehmerInnen

**KursleiterInnen**  
Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

**Kosten**  
Pro Person: € 140,00 (10 Einheiten)

### Kurstermine

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

### FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs 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  
6 TeilnehmerInnen

**KursleiterInnen**  
Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

**Kosten**  
Pro Person: € 140,00 (10 Einheiten)

### Kurstermine

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

**INFO & ANMELDUNG**  
Frau Waltraud Neuhof  
0699 1216 7229 / office@uscgraz.at



# SU TRIGONOMIC SCHWIMMKURSE

SU Trigonomic – 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. Das Lehr-System richtet sich aber grundsätzlich an jene Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die in kürzester Zeit die Schwimmtechnik des Kraulens, Delfin, ...erlernen und verfeinern wollen. Das System garantiert dies binnen vier Trainingseinheiten. Das Training wird von SportwissenschaftlerInnen und zertifizierten TrainerInnen geleitet und beruht auf jahrelanger Erfahrung im Spitzen-, Breiten- und Jugendsport.

**ERWACHSENE**  
**Schwimmtraining**  
**Schwimmkurs**

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| <b>Mo</b> 12:00-13:00 Uhr          | <b>Sa</b> 09:00-11:00 Uhr |
| <b>Di &amp; Do</b> 08:00-09:00 Uhr | ab 03.10.2020             |
| <b>Mi &amp; Fr</b> 06:30-08:00 Uhr |                           |
| ab 01.10.2020                      |                           |

**KINDER & JUGENDLICHE**  
**Schwimmtraining und -kurse**

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>Montag</b> 15:00-16:00 Uhr     | Schwimmen    |
| <b>Dienstag</b> 16:00-17:30 Uhr   | Rad und Lauf |
| <b>Donnerstag</b> 16:00-17:30 Uhr | Rad und Lauf |
| <b>Freitag</b> 16:00-17:30 Uhr    | Schwimmen    |
| ab 05.10.2020                     |              |

**Schwimm- und Kraul-Anfänger:**  
Es gibt die Möglichkeit in vier Einzelstunden die Kraultechnik zu erlernen. (bei notwendigen Zusatzeinheiten wird Kostenfreiheit garantiert). Das Training und die Kurse können als Package oder als Einzelkurs gebucht werden. Alle Trainingseinheiten werden im Union-Schwimmbad und auf der Laufbahn des USZ-Rosenhain abgehalten.

**INFO & ANMELDUNG**  
Sportunion Trigonomic Austria  
0650 3210341 / office@trigonomic.at

