

## SU TRIGONOMIC SCHIMMKURSE

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 Kraulen, 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

Mo 12:00-13:00  
Di & Do 08:00-09:00  
Mi & Fr 06:00-07:00

ab 04.10.2021

#### Schwimmkurs

Sa 09:00-11:00  
ab 09.10.2021

### KINDER & JUGENDLICHE

#### Schwimmtraining und -kurse


Montag 15:00-16:00	Schwimmen
Dienstag 16:00-17:30	Rad und Lauf
Mittwoch 06:00-07:00	Schwimmen
Donnerstag 16:00-17:30	Rad und Lauf
Freitag 15:00-16:00	Schwimmen

ab 04.10.2021

#### Schwimm- und Kraul-Anfänger:

Es gibt die Möglichkeit in vier Einzelstunden die Kraul-technik 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



## SCHWIMMKURSE FÜR KRAULANFÄNGERINNEN UND TRIATHLETINNEN

### 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. 9 TeilnehmerInnen.

#### Kurstermine

Di 17:00-18:00	Kurs-#	Di 18:00-19:00	Kurs-#
ab 05.10.2021	19-S19	ab 05.10.2021	19-S20
ab 11.01.2022	20-S01	ab 11.01.2022	20-S02
ab 19.04.2022	20-S11	ab 19.04.2022	20-S12

Mi 16:30-17:30	Kurs-#	Fr 17:00-18:00	Kurs-#
ab 06.10.2021	19-S21	ab 08.10.2021	19-S23
ab 12.01.2022	20-S03	ab 14.01.2022	20-S05
ab 20.04.2022	20-S13	ab 22.04.2022	20-S14

#### INFO & ANMELDUNG

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



### 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. 9 TeilnehmerInnen.

#### Kurstermine ADVANCED 1

Mi 17:30-18:30	Kurs-#	Do 16:00-17:00	Kurs-#
ab 06.10.2021	19-S22	ab 07.10.2021	19-S24
ab 12.01.2022	20-S04	ab 13.01.2022	20-S06
ab 20.04.2022	20-S13	ab 21.04.2022	20-S15

Do 18:00-19:00	Kurs-#	Fr 16:00-17:00	Kurs-#
ab 09.10.2021	19-S25	ab 08.10.2021	19-S26
ab 13.01.2022	20-S07	ab 14.01.2022	20-S08
ab 21.04.2022	20-S16	ab 22.04.2022	20-S17

#### Kurstermine ADVANCED 2

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.

Dienstag 17:00-18:00	Kurs-#
ab 07.10.2021	19-S27
ab 13.01.2022	20-S09
ab 21.04.2022	20-S18

## SCHWIMMHALLE

### Öffnungszeiten

Die öffentlichen Schwimmzeiten finden Sie online unter [www.sportunion.at/stmk/](http://www.sportunion.at/stmk/)

### Eintrittspreise für die Saison 2021/2022

Karte	Ermäßigt*	Erwachsene
Einzeleintritt **	€ 4,00	€ 4,40
1 & 2 Monatskarte à	€ 34,20	€ 37,40
ab 2 Monatskarten à	€ 28,40	€ 33,00
Jahreskarte (10 Monate)	€ 260,60	€ 288,90

\*SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen bis 27 Jahre, SeniorInnen, Wehrdienst- und Zivildienstleistende  
\*\* Mit dem SPORTUNION-Schwimmpass erhalten Sie den 11. Eintritt gratis.  
Für die Chipkarte wird eine Kautions von € 10,00 eingehoben.

Eintrittspreise des Hallenbades gültig bis 31.12.2021

SPORT  
UNION 

*Wir bewegen Menschen*

#### 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)

SPORT  
UNION 

SCHWIMMPROGRAMM  
2021/2022



Jetzt QR-Code scannen und anmelden!  
partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/courses/



# KINDERSCHWIMMKURSE

## SCHWIMMSPASS MIT FUNION

### ANFÄNGERSTUFE

In unserer Anfängerstufe soll den Kindern von Grund auf richtiges Schwimmen beigebracht werden. Übungen zum Abbau von Angst vor dem Element Wasser, zum Erlernen der richtigen Wasserlage, sowie zur Bewältigung der ersten Meter im Schwimmbecken, frei und ohne helfende Unterstützung (aber natürlich unter der Aufsicht) durch die ÜbungsleiterINNEN, stehen daher im Mittelpunkt.

Bereit für die nächste Stufe sind die Kinder, wenn sie...

- furchtlos vom Beckenrand ins Wasser springen,
- problemlos den Kopf untertauchen,
- in Rücken- und Bauchlage schweben und gleiten,
- ein paar Sekunden tauchen, sowie
- 10 Meter ohne Hilfestellung schwimmen können.

### Zielgruppe

Kinder ab 4 Jahren

### KursleiterInnen

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

### Kosten

Pro Kind: € 155,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 140,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 145,00

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 27.09.2021*	11101	ab 28.09.2021*	11102
ab 10.01.2022	11111	ab 11.01.2022	11112
ab 25.04.2022	11121	ab 19.04.2022	11122

\*ausg. 25.10.2021

\*ausg. 02.11.2021

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 29.09.2021*	11103	ab 30.09.2021*	11104
ab 12.01.2022	11113	ab 13.01.2022	11114
ab 20.04.2022	11123	ab 21.04.2022	11124

\*ausg. 27.10.2021

\*ausg. 28.10.2021



### INFO

SPORTUNION Steiermark  
kurse@sportunion-steiermark.at / 0316 324430



### ANMELDUNG

Jetzt QR-Code scannen und anmelden!  
partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/courses/



### FORTGESCHRITTENENSTUFE

**Voraussetzungen:** gekonnte Ziele der Anfängerstufe

Auch in dieser Stufe geht es in erster Linie um spielerisches Lernen mit viel Freude an der Bewegung. Die in der Anfängerstufe erworbenen Grundlagen werden weiter verbessert und zusätzlich kommt dem Erlernen des richtigen Rückenschwimmens eine besondere Bedeutung zu. Ebenso Inhalt sind Grundlagen des Kraulschwimmens und erste Bewegungen in der Brustlage.

Bereit für die nächste Stufe sind die Kinder, wenn sie...

- die Grundlagen der Gesamtbewegung des Rückenschwimmens beherrschen,
- Gegenstände vom Beckenboden herauftauchen,
- ein paar Meter in der Kraullage bewältigen,
- erste Bewegungen in der Brustlage absolvieren, sowie
- 15 m in Rückenlage durchschwimmen können.

### Zielgruppe

Kinder ab 4 Jahren

### KursleiterInnen

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

### Kosten

Pro Kind: € 155,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 140,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 145,00

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 27.09.2021*	11201	ab 28.09.2021*	11202
ab 10.01.2022	11211	ab 11.01.2022	11212
ab 25.04.2022	11221	ab 19.04.2022	11222

\*ausg. 25.10.2021

\*ausg. 02.11.2021

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 29.09.2021*	11203	ab 30.09.2021*	11204
ab 12.01.2022	11213	ab 13.01.2022	11214
ab 20.04.2022	11223	ab 21.04.2022	11224

\*ausg. 27.10.2021

\*ausg. 28.10.2021

### PERFEKTIONSSTUFE

*Achtung: Dieser Kurs findet im 25m Becken statt. Hier beträgt die Wassertiefe 1,80m!*

**Voraussetzung:** Grundlagen in Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen

Wie in den vorangegangenen Stufen sollen auch hier Spaß und Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommen, erworbene Grundlagen für das Rückenschwimmen werden weiter verfeinern und der Fokus wird nun auf das richtige Erlernen der Grundlagen des Kraul- und des Brustschwimmens gelegt.

Bereit für den Wechsel in unsere Aufbaugruppen sind die Kinder wenn sie...

- alle Ziele der vorangegangenen Stufen perfektioniert haben,
- 25 m in Rücken durchschwimmen können,
- 25 m in Kraul durchschwimmen können,
- 25 m in Brust durchschwimmen können.

### Zielgruppe

Bereit in unsere Aufbaugruppen zu wechseln!

### KursleiterInnen

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz

### Kosten

Pro Kind: € 155,00 (10 Einheiten)

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Dienstag 17:00-18:00 Uhr	Kursnummer
ab 28.09.2021*	11201
ab 11.01.2022	11205
ab 19.04.2022	11209

\*ausg. 02.11.2021

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr	Kursnummer
ab 30.09.2021*	11202
ab 13.01.2022	11206
ab 21.04.2022	11210

\*ausg. 28.10.2021

# ERWACHSENEN-SCHWIMMKURSE

### ANFÄNGERKURS

In unserer Anfängerstufe soll unseren Schwimmanfängern von Grund auf richtiges Schwimmen beigebracht werden. Übungen zum Abbau von Angst vor dem Element Wasser, zum Erlernen der richtigen Wasserlage, sowie schließlich und endlich zur Bewältigung der ersten Meter im Schwimmbecken, frei und ohne helfende Unterstützung (aber natürlich unter der Aufsicht) durch die ÜbungsleiterInnen, stehen daher im Mittelpunkt.

Bereit für die nächste Stufe sind Sie, wenn Sie...

- ins Wasser springen können,
- problemlos den Kopf untertauchen können,
- in Rücken- und Bauchlage schweben und gleiten,
- ein paar Sekunden tauchen, sowie
- 10 Meter ohne Hilfestellung schwimmen können.

### Teilnehmer

max. 10 Personen

### Kosten

Pro Person: € 155,00 (10 Einheiten)

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Dienstag 18:00-19:00 Uhr	Kursnummer
ab 28.09.2021	11402
ab 11.01.2022	11412
ab 19.04.2022	11422

\*ausg. 02.11.2021



### INFO

USC Graz  
office@uscgraz.at / 0699 12167229



### ANMELDUNG

Jetzt QR-Code scannen und anmelden!  
partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/courses/

### FORTGESCHRITTENENKURS

**Voraussetzung:** Grundlagen in Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen

Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Erlernen und Perfektionieren von Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen. Besonderer Fokus soll auf dem Erlernen einer ausdauernden Kraultechnik, die es ermöglicht über mehrere hundert Meter zu schwimmen. Damit ist dieser Kurs auch bestens für angehende Triathleten geeignet.

Bereit für den Wechsel in die Lagenkurse sind Sie, wenn Sie...

- 50 m in Rücken durchschwimmen können,
- 100 m in Kraul durchschwimmen können,
- 50 m in Brust durchschwimmen können.

### Teilnehmer

max. 10 Personen

### Kosten

Pro Person: € 155,00 (10 Einheiten)

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Di 19:00-20:00	Kurs-#	Do 19:00-20:00	Kurs-#
ab 28.09.2021*	11502	ab 30.09.2021*	11504
ab 11.01.2022	11512	ab 13.01.2022	11514
ab 19.04.2022	11522	ab 21.04.2022	11524

\*ausg. 02.11.2021

\*ausg. 28.10.2021

### FORTGESCHRITTENEN-LAGENKURS

**Voraussetzung:** Grundlagen in Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen

Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Erlernen und Perfektionieren von Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen sowie das Kennenlernen des Delphinschwimmstils.

### Teilnehmer

max. 10 Personen

### Kosten

Pro Person: € 155,00 (10 Einheiten)

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr	Kursnummer
ab 29.09.2021*	11603
ab 12.01.2022	11613
ab 20.04.2022	11623

\*ausg. 27.10.2021