

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 03.10.2022

Schwimmkurs

Sa 09:00-11:00
ab 08.10.2022

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 03.10.2022

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 04.10.2022	22-S20	ab 04.10.2022	22-S21
ab 10.01.2023	23-S01	ab 10.01.2023	23-S02
ab 11.04.2023	23-S10	ab 11.04.2023	23-S11

Mi 16:30-17:30	Kurs-#	Fr 17:00-18:00	Kurs-#
ab 05.10.2022	22-S22	ab 07.10.2022	22-S23
ab 11.01.2023	23-S03	ab 13.01.2023	23-S04
ab 12.04.2023	23-S12	ab 14.04.2023	23-S13



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 05.10.2022	22-S24	ab 06.10.2022	22-S25
ab 11.01.2023	23-S05	ab 12.01.2023	23-S06
ab 12.04.2023	23-S14	ab 13.04.2023	23-S15

Do 18:00-19:00 Kurs-#

ab 06.10.2022 22-S26
ab 12.01.2023 23-S07
ab 13.04.2023 23-S16

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.

Do 17:00-18:00	Kurs-#	Fr 17:00-18:00	Kurs-#
ab 06.10.2022	22-S27	ab 07.10.2022	22-S28
ab 12.01.2023	23-S08	ab 13.01.2023	23-S09
ab 13.04.2023	23-S17	ab 14.04.2023	23-S18

SCHWIMMHALLE

Öffnungszeiten

Die öffentlichen Schwimmzeiten finden Sie online unter www.sportunion.at/stmk/

Eintrittspreise für die Saison 2022/2023

Karte	Ermäßigt*	Erwachsene
Einzeleintritt **	€ 4,20	€ 4,60
1 & 2 Monatskarte à	€ 35,80	€ 39,10
ab 2 Monatskarten à	€ 29,70	€ 34,50
Jahreskarte (10 Monate)	€ 272,40	€ 301,90

*Schüler:Innen, Lehrlinge, Student:Innen bis 27 Jahre, Senior:Innen, Wehrdienst- und Zivildienstleistende
** Mit dem SPORTUNION-Schwimmpass erhalten Sie den 11. Eintritt gratis.
Für die Chipkarte wird eine Kaution von € 10,00 eingehoben.

Eintrittspreise des Hallenbades gültig bis 31.12.2022



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



SCHWIMMPROGRAMM 2022/2023



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

Kindergartenkinder
ab 4 Jahren

KursleiterInnen

Geprüfte ÜbungsleiterInnen
des USC Graz

Kosten

Pro Kind: € 160,00 (10 Einheiten)
Jedes weitere je € 150,00 (Geschwisterbonus)
Sumsi Club € 150,00

Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 26.09.2022*	11101	ab 27.09.2022	11102
ab 09.01.2023**	11111	ab 10.01.2023*	11112
ab 17.04.2023	11121	ab 11.04.2023	11122

*ausg. 31.10.22 / **ausg. 20.02.23

*ausg. 21.02.23

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 28.09.2022*	11103	ab 29.09.2022*	11104
ab 11.01.2023**	11113	ab 12.01.2023**	11114
ab 12.04.2023	11123	ab 13.04.2023	11124

*ausg. 02.11.22 / **ausg. 22.02.23

*ausg. 02.11.22 / **ausg. 23.02.23



INFO

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



ANMELDUNG & BEZAHLUNG

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



ONLINE-Zahlung mit
VENUZLE

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

Kindergartenkinder
ab 4 Jahren

KursleiterInnen

Geprüfte ÜbungsleiterInnen
des USC Graz

Kosten

Pro Kind: € 160,00 (10 Einheiten)
Jedes weitere je € 150,00 (Geschwisterbonus)
Sumsi Club € 150,00

Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 26.09.2022*	11201	ab 27.09.2022	11202
ab 09.01.2023**	11211	ab 10.01.2023*	11212
ab 17.04.2023	11221	ab 11.04.2023	11222

*ausg. 31.10.22 / **ausg. 20.02.23

*ausg. 21.02.23

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 28.09.2022*	11203	ab 29.09.2022*	11204
ab 11.01.2023**	11213	ab 12.01.2023**	11214
ab 12.04.2023	11223	ab 13.04.2023	11224

*ausg. 02.11.22 / **ausg. 22.02.23

*ausg. 03.11.22 / **ausg. 23.02.23

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: € 160,00 (10 Einheiten)
Jedes weitere je € 150,00 (Geschwisterbonus)
Sumsi Club € 150,00

Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 26.09.2022*	11301	ab 27.09.2022	11302
ab 09.01.2023**	11311	ab 10.01.2023*	11312
ab 17.04.2023	11321	ab 11.04.2023	11322

*ausg. 31.10.22 / **ausg. 20.02.23

*ausg. 21.02.23

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 28.09.2022*	11303	ab 29.09.2022*	11304
ab 11.01.2023**	11313	ab 12.01.2023**	11314
ab 12.04.2023	11323	ab 13.04.2023	11324

*ausg. 02.11.22 / **ausg. 22.02.23

*ausg. 03.11.22 / **ausg. 23.02.23

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: € 160,00 (10 Einheiten)

Kurstermine (je 10 Einheiten)

Dienstag 18:00-19:00 Uhr	Kursnummer
ab 27.09.2022	11402
ab 10.01.2023*	11412
ab 11.04.2023	11422

*ausg. 21.02.23



INFO

USC Graz
office@uscgraz.at
0650 4441767



ANMELDUNG & BEZAHLUNG

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

ONLINE-Zahlung mit
VENUZLE

Ab sofort können sie mit dem Service Online-Payment vorab ihre Kurse mittels Kreditkarte oder Sofortüberweisung bezahlen! Wir erleichtern ihnen und uns damit die Verwaltungsarbeit!

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: € 160,00 (10 Einheiten)

Kurstermine (je 10 Einheiten)

Di 19:00-20:00	Kurs-#	Do 19:00-20:00	Kurs-#
ab 27.09.2022	11502	ab 29.09.2022*	11504
ab 10.01.2023*	11512	ab 12.01.2023**	11514
ab 11.04.2023	11522	ab 13.04.2023	11524

*ausg. 21.02.23

*ausg. 03.11.22 / **ausg. 23.02.23

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: € 160,00 (10 Einheiten)

Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr	Kursnummer
ab 28.09.2022*	11603
ab 11.01.2023**	11613
ab 12.04.2023	11623

*ausg. 02.11.22 / **ausg. 22.02.23