

## SU TRIGONOMIC SCHIMMKURSE

SU Trigonomic – das **intelligente und effiziente Trainingssystem** „Ökonomie im Sport“ für **Triathlet:innen und ambitionierte Sportschwimmer:innen!** 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 Sportwissenschaftler:innen und zertifizierten Trainer:innen 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 02.10.2023

#### Schwimmkurs

**Sa** 09:00-11:00  
ab 07.10.2023

### 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 02.10.2023

#### 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



## SU TRI STYRIA SCHWIMMKURSE

Der größte steirische Triathlon Verein SU TRI STYRIA bietet Schwimmkurse speziell für **Triathlet:innen** (Anf. & Fortg.) und **Schwimminteressierte** an!

### BASIC

Der **Einstiegskurs** „Basic“ richtet sich vor allem an **Triathlon- oder Krauleinsteiger:innen**. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf dem richtigen Erlernen der **Kraul-Schwimmtechnik**.

**Di** 17:00-18:00 **Kurs-#**  
ab 03.10.2023 23-S19

**Di** 18:00-19:00 **Kurs-#**  
ab 03.10.2023 23-S20

**Mi** 17:30-18:30 **Kurs-#**  
ab 04.10.2023 23-S22

### ADVANCED 1 Kurstermine für Triathlet:innen

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.

**Mi** 16:30-17:30 **Kurs-#** **Do** 16:00-17:00 **Kurs-#**  
ab 04.10.2023 23-S21 ab 05.10.2023 23-S23

**Do** 18:00-19:00 **Kurs-#** **Fr** 17:00-18:00 **Kurs-#**  
ab 05.10.2022 23-S25 ab 06.10.2022 23-S27

### 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.

**Donnerstag** 17:00-18:00 Uhr **Kursnummer**  
ab 05.10.2023 23-S24

### Kosten pro Kurs (BASIC und ADVANCED 1 & 2)

Pro Person: € 160,00 (10 Einheiten)  
für SU TRI STYRIA-Mitglieder € 140,00  
inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Hallenbadeintritt.  
ADV-Kurse mit max. 10 Teilnehmer:innen.

#### Kursleiter:innen

Sportwissenschaftler:innen, ausgebildete Schwimmtrainer:innen & Leistungstriathlet:innen des SU TRI STYRIA.

Nach jeweils 10 Einheiten: neue Kurseinheiten zu selben Zeitern!

## SU TRI STYRIA KIDS

### Kinderschwimmkurs Anfänger:innen

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

**Di** 15:00-16:00 **Kurs-#** **Mi** 15:00-16:00 **Kurs-#**  
ab 09.01.2024 24-S01 ab 10.01.2024 24-S02

### Kinderschwimmkurs leicht fortgeschritten

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren, die 10-15 m ohne Schwimmhilfe durchschwimmen können.

**Di** 16:00-17:00 **Kurs-#** **Mi** 16:00-17:00 **Kurs-#**  
ab 09.01.2024 24-S03 ab 10.01.2024 24-S04

### Kosten für alle Kinderschwimmkurse

Pro Person: € 140,00 (10 Einheiten)  
für SU TRI STYRIA-Mitglieder € 99,00

Nach jeweils 10 Einheiten: neue Kurseinheiten zu selben Zeitern!

## SWIM KIDS

### BASIC

Ab 8 Jahren, Voraussetzung:  
„Ich kann 25m ohne Hilfsmittel schwimmen.“

**Mo** 16:00-17:00 **Kurs-#** **Mi** 15:30-16:30 **Kurs-#**  
ab 02.10.2023 23-S05 ab 04.10.2023 23-S06

### ADVANCED

Ab 8 Jahren, Voraussetzung:  
„Ich kann 25 m kraulen.“

**Di** 16:00-17:00 **Kurs-#** **Fr** 16:00-17:00 **Kurs-#**  
ab 03.10.2023 23-S07 ab 06.10.2023 23-S08

Nach jeweils 15 Einheiten: neue Kurseinheiten zu selben Zeitern!

### Kosten für alle SWIM Kids Kurse

Pro Person: € 195,00 (15 Einheiten)  
für SU TRI STYRIA-Mitglieder € 150,00

#### TRI Kids-Package:

„Schwimmen und Leichtathletik“  
Mehr Infos auf [www.tristytia.at](http://www.tristytia.at)

#### INFO & ANMELDUNG

SU TRI STYRIA  
[partner.venuzle.at/su-tri-stytia/courses/](http://partner.venuzle.at/su-tri-stytia/courses/)



## SCHWIMMHALLE

### Öffnungszeiten

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

### Eintrittspreise 2023

Karte	Ermäßigt*	Erwachsene
Einzeleintritt **	€ 4,60	€ 5,10
1 & 2 Monatskarte à	€ 39,40	€ 43,00
ab 2 Monatskarten à	€ 32,70	€ 38,00
Jahreskarte (10 Monate)	€ 299,40	€ 332,10

\*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.

SPORT  
UNION

Wir bewegen Menschen

#### SPORTUNION Steiermark

Gaußgasse 3, 8010 Graz  
+43 316 32 44 30  
office@sportunion-steiermark.at  
ZVR-Zahl: 754506988

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

SPORT  
UNION

SCHWIMMPROGRAMM  
2023/2024



Jetzt QR-Code scannen und anmelden!

[partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/courses/list/schwimm](http://partner.venuzle.at/sportunion-steiermark-landesverband/courses/list/schwimm)



# SCHWIMMSPASS MIT FUNION KINDERSCHWIMMKURSE

## 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

### Kursleiter:innen

Geprüfte Übungsleiter:innen  
des USC Graz

### Kosten

Pro Kind: € 170,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 160,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 160,00

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 25.09.2023*	11101	ab 26.09.2023	11102
ab 08.01.2024**	11111	ab 09.01.2024*	11112
ab 08.04.2024	11121	ab 09.04.2023	11122

\*ausg. 30.10.23 / \*\*ausg. 19.02.24

\*ausg. 31.10.23 / \*\*ausg. 20.02.24

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 27.09.2023	11103	ab 28.09.2023*	11104
ab 10.01.2024*	11113	ab 11.01.2023**	11114
ab 03.04.2024	11123	ab 04.04.2023	11124

\*ausgenommen 21.02.24

\*ausg. 02.11.23 / \*\*ausg. 22.02.24



### INFO

USC Graz / 0650 4441767  
office@uscgraz.at / uscgraz.at



### ANMELDUNG & BEZAHLUNG

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



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

### Kursleiter:innen

Geprüfte Übungsleiter:innen  
des USC Graz

### Kosten

Pro Kind: € 170,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 160,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 160,00

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 26.09.2022*	11201	ab 26.09.2023	11202
ab 09.01.2023**	11211	ab 09.01.2024*	11212
ab 17.04.2023	11221	ab 09.04.2023	11222

\*ausg. 30.10.23 / \*\*ausg. 19.02.24

\*ausg. 31.10.23 / \*\*ausg. 20.02.24

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 27.09.2023*	11203	ab 28.09.2023*	11204
ab 10.01.2024**	11213	ab 11.01.2023**	11214
ab 03.04.2024	11223	ab 04.04.2023	11224

\*ausgenommen 21.02.24

\*ausg. 02.11.23 / \*\*ausg. 22.02.24

## 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 Aufbau-  
gruppen zu wechseln!

### Kursleiter:innen

Geprüfte Übungsleiter:innen  
des USC Graz

### Kosten

Pro Kind: € 170,00 (10 Einheiten)  
Jedes weitere je € 160,00 (Geschwisterbonus)  
Sumsi Club € 160,00

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mo 17:00-18:00	Kurs-#	Di 17:00-18:00	Kurs-#
ab 25.09.2023*	11301	ab 26.09.2023	11302
ab 08.01.2024**	11311	ab 09.01.2024*	11312
ab 08.04.2024	11321	ab 09.04.2023	11322

\*ausg. 30.10.23 / \*\*ausg. 19.02.24

\*ausg. 31.10.23 / \*\*ausg. 20.02.24

Mi 17:00-18:00	Kurs-#	Do 17:00-18:00	Kurs-#
ab 27.09.2023*	11303	ab 28.09.2023*	11304
ab 10.01.2024**	11313	ab 11.01.2023**	11314
ab 03.04.2024	11323	ab 04.04.2023	11324

\*ausg. 01.11.23 / \*\*ausg. 21.02.24

\*ausg. 02.11.23 / \*\*ausg. 22.02.24

# ERWACHSENENKURSE

### Teilnehmer

max. 12 Personen

### Kosten (je Erwachsenenkurs)

Pro Person: € 170,00

## ANFÄNGER:INNENKURS

In unserer Anfängerstufe soll unseren Schwimmanfänger:innen 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 Übungsleiter:innen, stehen daher im Mittelpunkt.

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Dienstag 18:00-19:00 Uhr	Kursnummer
ab 26.09.2023*	11402
ab 09.01.2024**	11412
ab 09.04.2023	11422

\*ausg. 31.10.23 / \*\*ausg. 20.02.24

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.



### INFO

USC Graz  
office@uscgraz.at  
0650 4441767  
uscgraz.at



### ANMELDUNG & BEZAHLUNG

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



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 Kraltechnik, die es ermöglicht über mehrere hundert Meter zu schwimmen.

Damit ist dieser Kurs auch bestens für angehende Triathlet:innen geeignet.

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Di 19:00-20:00	Kurs-#	Do 19:00-20:00	Kurs-#
ab 26.09.2023*	11502	ab 28.09.2023*	11504
ab 09.01.2024**	11512	ab 11.01.2023**	11514
ab 09.04.2023	11522	ab 04.04.2023	11524

\*ausg. 31.10.23 / \*\*ausg. 20.02.24

\*ausg. 02.11.23 / \*\*ausg. 22.02.24

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.

## SCHWIMMEN-ERWACHSENEN-LAGENKURS

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

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

### Kurstermine (je 10 Einheiten)

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr	Kursnummer
ab 27.09.2023*	11603
ab 11.01.2024**	11613
ab 03.04.2024	11623

\*ausg. 01.11.23 / \*\*ausg. 21.02.24