

# Schwimmwoche für Anfänger und Fortgeschrittene Sommer 2025



© ASKÖ FIT

## Schwimmkurs für Anfänger

Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren

Viel Bewegung im Wasser führt bei Kindern zu zahlreichen positiven Effekten. Das Kind lernt das Wasser in seiner Gesamtheit kennen und ohne Gefahr zu bewältigen. Die motorische Entwicklung wird beschleunigt, Muskeln und Atemwege werden gekräftigt. Weiters werden Gleichgewicht und Selbstvertrauen geschult.

Inhalte: Spiel und Spaß im Wasser, spielerische Wassergewöhnung, kindgerechtes Üben, Schaffung eines breiten Bewegungsrepertoires, Atmung, Sprünge, Gleiten, Tauchen, Rutschen

## Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Zielgruppe: Kinder zwischen 6 und 13 Jahren

Die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Zurücklegen von ca. 25m im Sportbecken ohne Hilfsmittel. Die Kinder verbessern ihr Schwimmkönnen und lernen neue Schwimmtechniken kennen. Die Hauptlagen werden Kraul, Rücken und Brustschwimmen sein.

<b>Datum:</b>	07. bis 11. Juli 2025
<b>Ort:</b>	Freibad in 2062 Seefeld-Kadolz
<b>Uhrzeit:</b>	täglich von 09.30 bis 12.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	140 EUR (exkl. Eintritt) Geschwisterkinderrabatt 10%

Die 3 Stunden werden aufgeteilt in 90 Minuten Schwimmtraining und 90 Minuten Spiele, Ballsportarten, Slackline, Wasserrutsche usw.  
Bei Schlechtwetter wird die Schwimmwoche abgesagt.

**ANMELDUNG UNTER:**  
[b.hofer@askoenoel.at](mailto:b.hofer@askoenoel.at)