



# FRÜHLING 2018: Kraul-Schwimmkurse für *Erwachsene* im Naturbad Amstetten

**Leitung:** Keller Bernhard  
**keller | innerer-schweinehund.at**  
staatl. gepr. Trainer Triathlon  
staatl. gepr. Trainer Schwimmen

Ab Februar 2018 werden folgende Kursformen angeboten:

<b>Kraul EINSTEIGER Kurse</b>	für Anfänger/ Einsteiger	(1x/ Woche, Dauer 60 Minuten)
<b>FORTSETZUNGS Kurse</b>	Schwergewicht Technik	(1x/ Woche, Dauer 60 Minuten)
<b>FORTGESCHRITTENEN Kurs:</b>	Technik und Ausdauer	(1x/ Woche, Dauer 60 Minuten)
<b>TRIATHLON Kurs:</b>	für ambitionierte Wettkampfathleten, mit dem Trainings- schwerpunkt extensive und intensive Ausdauer	(1x/ Woche, Dauer 75 Minuten)

Trainingsutensilien (Schnorchel, Schwimmbrille, Paddles, Pull Buoy, Brett) können vor Ort erworben werden bzw bei [www.schwimmzone.at](http://www.schwimmzone.at) online oder in Enns/ Donau  
Alle Kurse beinhalten den kostenlosen Eintritt ins Naturbad Amstetten für die Dauer des Kurses. Auf den folgenden Seiten finden Sie Details zu Trainingsinhalte, Ausrüstung, Termine und Kosten der Kurse.

**Achtung!!** Kleine Gruppengrößen – daher limitierte Teilnehmerzahl!!

Die **verbindliche Anmeldung** erfolgt unter Angabe von Name, eMail Adresse und gewünschtem Kurs online unter [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at).  
Bitte geben Sie auch im Rahmen der Anmeldung bekannt, welche Schwimmutensilien Sie vor Kursbeginn bei der Kursleitung kaufen wollen  
Bei Unklarheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte an Keller Bernhard, Tel: 0664/ 4545245 oder [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)

Mitglieder des Vereines **RATS Amstetten** erhalten eine Vergütung von € 15.-EUR/ Kurs

**Triathloncamp im X-Bionic Center BRATISLAVA:**  
28.April- 02.Mai 2018!! Infos unter [www.innerer-schweinehund.at](http://www.innerer-schweinehund.at)

KELLER Bernhard | [www.innerer-schweinehund.at](http://www.innerer-schweinehund.at)  
Email: [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)  
Tel: 0664/ 4545245



### **Kraul EINSTEIGER Kurse:**

#### **Trainingsinhalte:**

- Erlernen der Kraul-Technik
- Wasserlage
- Arm- und Beinbewegung der Kraultechnik
- Kraul-Gesamtbewegung
- Videoanalyse

#### **Erforderliche Ausrüstung:**

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Schwimmschnorchel (vor Ort zu erwerben)

**Kosten/ Kurs:** 8 Einheiten à 60 Min: € 160.-

#### **Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr**

22. Februar  
1./ 8./ 22. März  
12./ 19./26. April  
03. Mai

### **FORTSETZUNGS Kurs:**

Nach einem „Einsteigerkurs“ bzw bei eher schwacher Technik und Wasserlage

**Voraussetzung:** 1 Bahn Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

#### **Trainingsinhalte:**

- Vertiefung des Erlernten, Verfeinerung der Technik
- Techniktraining (!)
- Ausdauertraining
- Videoanalyse

#### **Erforderliche Ausrüstung:**

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy
- Flossen

**Kosten/ Kurs:** 8 Einheiten à 60 Min: € 160.-

#### **Dienstag 17:30-18:30 Uhr:**

20./ 27. Februar  
6./ 20. März  
10./ 17./ 24. April  
08. Mai

KELLER Bernhard | [www.innerer-schweinehund.at](http://www.innerer-schweinehund.at)

Email: [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)

Tel: 0664/ 4545245



## **FORTGESCHRITTENEN Kurs**

**Voraussetzung:** 100 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung

### **Trainingsinhalte:**

- Verbesserung der Wasserlage
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- Ausdauertraining (!)
- Videoanalyse

### **Erforderliche Ausrüstung:**

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Flossen, Paddles

**Kosten/ Kurs:** 8 Einheiten à 60 Min: € 160.-

### **Dienstag 19:30-20:30 Uhr:**

20./ 27. Februar

6./ 20. März

10./ 17./ 24. April

08. Mai

## **TRIATHLON Kurs**

### **Voraussetzung:**

- 400 m durchgehendes Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung
- 200 m Kraul in 4 min

### **Trainingsinhalte:**

- Verbesserung der Wasserlage und der Effizienz des Kraularmzuges
- Evtl Freiwassertraining, wenn es die Wassertemperaturen am Ausee zulassen
- Ökonomisierung der Kraul-Gesamtbewegung
- Techniktraining
- Ausdauertraining nach Leistungstest

### **Erforderliche Ausrüstung:**

- Badehose/Badeanzug, Badehaube bei langen Haaren
- Schwimmbrillen, Brett, Pull Buoy, Flossen, Paddles

**Kosten/ Kurs:** 8 Einheiten à 75(!) Min: € 180.-

### **Montag 17:45 -19:00 Uhr:**

19./ 26. Februar, 5./ 19. März

9./ 16./ 23. April, 7. Mai

KELLER Bernhard | [www.innerer-schweinehund.at](http://www.innerer-schweinehund.at)

Email: [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)

Tel: 0664/ 4545245