

# SCHWIMMTECHNIK- TRAINING



**Ort:** Private Pädagogische Hochschule  
Salesianumweg 3  
4020 Linz

**Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr

**Termine:** 7 Einheiten (ca. 14-tägig, am Mittwoch)

06.03.19	03.04.19	15.05.19	05.06.19
20.03.19	08.05.19	29.05.19	

**Voraussetzung:** ohne Unterbrechung mind. 25 m Kraul schwimmen

**Ausrüstung:** Schwimmbrille, Badehaube, Kurzflossen, Paddles, Pullbuoy oder Kickboard  
*Wer noch kein Schwimmmaterial hat, wird bei Artur Holderbaum von der [www.schwimmzone.at](http://www.schwimmzone.at) fündig.*

**Inhalt (Dauer 1h):**

Optimierung & Feinschliff aller Schwimmlagen (Kraul, Rücken, Delfin, Brust, Wenden)  
Tipps & Übungen zum Freiwasserschwimmen

**Trainerin:** Sandra Ohler

## KOSTEN

€ 80,00 (inkl. Eintritt) für 7 Einheiten



**Beschränkte Platzanzahl!**

**Anmeldung** via eMail unter [trainerin@gmx.at](mailto:trainerin@gmx.at)  
**oder** meine die Homepage [www.sandra-ohler.at](http://www.sandra-ohler.at)

(Bitte mit vollständigem Namen, Adresse, eMail, sowie Telefonnr. für Rückfragen. Danke!)

**Sandra Ohler**

Staatl. Geprüfte Schwimm- und Triathlon Trainerin  
Akadem. Sport- und Fitnesstrainerin

[www.sandra-ohler.at](http://www.sandra-ohler.at)