

Schwimmkurse für Triathleten

Der größte Grazer Triathlonverein SU TRI STYRIA bietet Schwimmkurse speziell für Triathleten und solche, die es noch werden wollen, an!

BASIC-Kurse

Der Einstiegskurs richtet sich vor allem an Triathlon- oder SchwimmsteigerInnen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem richtigen Erlernen der Kraul-Schwimmtechnik.

Inhalte sind dabei das Üben der richtigen Kraultechnik, der Wasserlage, der Körperstabilität, des Kraulbeinschlags und der Atmung. Der Armzug wird abwechslungsreich und effizient erarbeitet und sukzessive zum ganzen Kraultempo zusammengeführt.

Kurstermine

Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11-S13	Beginn: 20.09.2011
Kursnummer: 12-S01	Beginn: 10.01.2012
Kursnummer: 12-S08	Beginn: 17.04.2012

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11-S14	Beginn: 20.09.2011
Kursnummer: 12-S02	Beginn: 10.01.2012
Kursnummer: 12-S09	Beginn: 17.04.2012

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11-S17	Beginn: 22.09.2011
--------------------	--------------------

Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad)

Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus min. 6 und max. 9 TeilnehmerInnen

Kursleiter:

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA.

Information und Anmeldung:

Max Hofstätter
Online unter www.tristytiria.at
Tel.: 0316-32 44 30 - 73
E-Mail: office@tristytiria.at



Schwimmkurse für Triathleten

ADVANCED-Kurse

Der Anschlusskurs richtet sich demnach an TriathletInnen, die entweder zuerst den Einstiegskurs absolviert haben oder bereits ein fortgeschrittenes Schwimmniveau besitzen. Hierbei stehen neben der Weiterentwicklung der Schwimmtechnik die trainingsmethodischen Aspekte im Vordergrund.

Kurstermine

Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11-S15	Beginn: 21.09.2011
Kursnummer: 12-S03	Beginn: 11.01.2012
Kursnummer: 12-S10	Beginn: 18.04.2012

Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11-S16	Beginn: 22.09.2011
Kursnummer: 12-S04	Beginn: 12.01.2012
Kursnummer: 12-S11	Beginn: 19.04.2012

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 12-S05	Beginn: 12.01.2012
Kursnummer: 12-S12	Beginn: 19.04.2012

Kosten:

Pro Person € 140,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad)

Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Kleingruppen aus min. 6 und max. 9 TeilnehmerInnen

SPEED-Kurse

Die 90min im Speedkurs werden für harte Intervalle und Trainingsmethoden genutzt, die „die schnelle Einheit“ in der Woche für ambitionierte Triathleten darstellt. Der Trainer gibt die Inhalte vor und überwacht gezielt die Bewegungen der Athleten.

Kurstermine

Freitag 17:30 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: 11-S18	Beginn: 23.09.2011
Kursnummer: 12-S06	Beginn: 13.01.2012
Kursnummer: 12-S07	Beginn: 13.04.2012

Kursleiter:

Sportwissenschaftler, ausgebildete Schwimmtrainer und Leistungstriathleten des SU TRI STYRIA.

Kosten:

Pro Person € 160,- (inkl. Videoanalyse, abgesperrter Schwimmbahn und Eintritt für das Hallenbad)

Damit ein qualitativ hochwertiger Kurs garantiert werden kann, bestehen die Speedkurse aus max. 6 TeilnehmerInnen



...bis zum
nächsten
Sommer
sind wir
für Sie da!

SPORT
UNION
STEIERMARK

SPORTUNION Steiermark - Wir bewegen Menschen

Gaußgasse 3, 8010 - Graz

Tel.: +43 (0) 316 32 44 30, Fax: +43 (0) 316 32 42 56

Mail: office@sportunion-steiermark.at

Web: www.sportunion-steiermark.at

www.sportunion-steiermark.at

SPORT
UNION
STEIERMARK

SCHWIMMPROGRAMM
2011/2012



Anfängerschwimmkurse für Kinder

Fortsetzungsschwimmkurse für Kinder

Anfängerkurse für Erwachsene

Informationen zum Unionbad

In unseren Kursen soll den Kindern von Grund auf richtiges Schwimmen beigebracht werden. Freude, Spaß und der Unterricht in spielerischer Form stehen dabei im Vordergrund. Neben Wassergewöhnung und Übungen zum Abbau von Angst vor dem Element Wasser wird auch das Erlernen der richtigen Wasserlage angestrebt. Gleitübungen, Tauchen und Springen sind des weiteren Ziele dieses Kurses.

Zielgruppe:

Kinder von 4 bis 10 Jahren
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

Kursleiter:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz.

Kosten:

Ein Kind € 120,00
Jedes weitere je € 100,00 (Familienbonus)

Kurstermine

Montag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11101** Beginn: **03.10.2011**
Kursnummer: **11105** Beginn: **16.01.2012**
Kursnummer: **11109** Beginn: **16.04.2012**

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11102** Beginn: **04.10.2011**
Kursnummer: **11106** Beginn: **17.01.2012**
Kursnummer: **11110** Beginn: **17.04.2012**

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11103** Beginn: **05.10.2011**
Kursnummer: **11107** Beginn: **18.01.2012**
Kursnummer: **11111** Beginn: **18.04.2012**

Donnerstag 17:00 -18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11104** Beginn: **06.10.2011**
Kursnummer: **11108** Beginn: **19.01.2012**
Kursnummer: **11112** Beginn: **19.04.2012**

Diese Kurse bauen auf die bereits erlernten Basisfertigkeiten des Schwimmens im Anfängerkurs auf, um so spielerisch und leicht die Schwimmtechniken Rücken und Brust in Grobform zu erlernen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die allgemeine Verbesserung der Bewegungs- und Atemkoordination. Bunte Materialien und erfahrene, an den Kindern orientierte ÜbungsleiterInnen garantieren Freude und Erfolg unserer Kurse.

Zielgruppe:

Kinder von 4 bis 10 Jahren
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

Kursleiter:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz.

Kosten:

Ein Kind € 120,00
Jedes weitere je € 100,00 (Familienbonus)

Kurstermine

Montag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11201** Beginn: **03.10.2011**
Kursnummer: **11205** Beginn: **16.01.2012**
Kursnummer: **11209** Beginn: **16.04.2012**

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11202** Beginn: **04.10.2011**
Kursnummer: **11206** Beginn: **17.01.2012**
Kursnummer: **11210** Beginn: **17.04.2012**

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11203** Beginn: **05.10.2011**
Kursnummer: **11207** Beginn: **18.01.2012**
Kursnummer: **11211** Beginn: **18.04.2012**

Donnerstag 17:00 -18:00 Uhr (10 Einheiten)

Kursnummer: **11204** Beginn: **06.10.2011**
Kursnummer: **11208** Beginn: **19.01.2012**
Kursnummer: **11212** Beginn: **19.04.2012**

In diesem Kurs soll die Grob-Form des richtigen Schwimmens erlernt werden. Die Gewöhnung des Einzelnen an das Element Wasser und das sichere und kontrollierte Fortbewegen darin werden grundlegend vermittelt. Dabei wird besonderes Augenmerk auf das Üben der richtigen Technik sowie der passenden Wasserlage gelegt.

Zielgruppe:

Erwachsene aller Altersgruppen
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

KursleiterInnen:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz.

Kosten:

pro Person € 120,00

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr (10 Einheiten)

Kurstermine auf Anfrage

Fortgeschrittenenkurse für Erwachsene

In diesen Kursen wird die bereits erlernte Grob-Form in Richtung der richtigen technischen Fein-Form hin entwickelt. Schwerpunkt wird dabei auf die Kraultechnik gelegt. Weitere Inhalte sind das Kennenlernen von Trainingsformen im Wasser, das Üben von Techniken zum Wechseln der Schwimmstile und die Verbesserung der Atemtechnik.

Zielgruppe:

Erwachsene aller Altersgruppen
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen

KursleiterInnen:

Geprüfte ÜbungsleiterInnen des USC Graz.

Kosten:

pro Person € 120,00

Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

(10 Einheiten)

Kurstermine auf Anfrage

Information und Anmeldung:

SPORTUNION Steiermark, Frau Anita Pregl

Tel.: **0316/32 44 30**

E-Mail: office@sportunion-steiermark.at



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag: 06:00 Uhr – 22:00 Uhr

Samstag: 06:00 Uhr – 20:00 Uhr

Sonntag: 06:00 Uhr – 12:00 Uhr

Die öffentlichen Schwimmzeiten finden Sie online zum Download!

EINTRITTSPREISE FÜR DIE SAISON 2011 / 2012

	Ermäßigte *	Erwachsene
Einzeltritt *2	€ 3,40	€ 3,80
1 und 2 Monatskarte à	€ 30,00	€ 33,00
3, 4, 5, ... Monatskarte à	€ 25,00	€ 29,00
Jahreskarte (10 Monate)	€ 230,00	€ 255,00

* SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen bis 27 Jahre, SeniorInnen, Wehrdienst- u. Zivildienstleistende

*2 Mit dem SPORTUNION-Schwimmpass erhalten sie den 11. Eintritt gratis.

Für die Chipkarte wird eine Kaution von € 10,00 eingehoben.

Grundsätze für das große Becken des Unionbades

- Das Unionbad ist ein Bad, das sich an sportlich orientierte Schwimmer richtet.
- Für einen geregelten und organisatorisch verbesserten Schwimmbetrieb führen wir daher immer ein LAP-SWIMMING (mit eingehängten Leinen) durch.
- Es gilt hierbei immer Rechtsverkehr.
- Um einen reibungslosen Schwimmbetrieb zu gewährleisten, wird ersucht, ausschließlich nur im Bereich der Wende zu überholen. Der Überholte wartet dabei kurz am rechten Rand der Bahn und ordnet sich dann wieder in den Schwimmbetrieb ein. Durch berühren des Fußes des vorderen Schwimmers signalisiert man den Wunsch zu überholen.

IM UNIONBAD IST BADEHAUBENPFLICHT!!

Die Wassertemperatur des großen Beckens beträgt ca. 26 - 27°C. Das Lehrschwimmbecken hat eine Temperatur von ca. 30 - 31°C.

Im Schuljahr 2011/12 sind alle Sportstätten der **SPORTUNION Steiermark** an folgenden Tagen geschlossen:

- Allerheiligen (01.11.2011)
- Heiliger Abend bis einschließlich Neujahr (24.12.2011 - 01.01.2012)
- H. Drei Könige (06.01.2012)
- Karsamstag, Ostersonntag & Ostermontag (07.04. - 09.04.2012)
- Pfingstsonntag & Pfingstmontag (27.05. und 28.05.2012)