

nähere Infos + Anmeldung per Mail  
[office@swimandlifecoach.at](mailto:office@swimandlifecoach.at)

## Kraulkurs Anwärter:innen Sportgymnasium

- Kurstermin immer dienstags 17:30 - 18:30 Uhr im Stadtbad Dornbirn  
**23. November 2021 bis 11. Jänner 2022**
- 8 Einheiten á 60 min
- inkl. Trainingsprogramme für zusätzliche Trainings
- Kosten 120,- Euro exkl. Stadtbadeintritt
- max. Teilnehmer:innen 10 (min. 6 Personen)

Bei Problemen bzgl. Ausdauer oder Zeitlimit auf 100 m empfehlen wir jedenfalls zusätzliche Trainingseinheiten. Per Mail erhaltet ihr ein wöchentliches Trainingsprogramm für die zusätzliche Einheit. Ideale Trainingszeiten sind über Mittag, am Nachmittag und am Wochenende an den Vormittagen, da der Platz im Hallenbad relativ begrenzt ist.

**Du brauchst:** Schwimmbrille, Badekappe und  
gutsitzende Badebekleidung!  
(Mädchen Badeanzug, Jungs keine lange weite Schwimmhose)

## Personaltraining

Natürlich kannst du bei uns auch jederzeit ein Personal Training\*  
buchen!

\*Kosten 65,- Euro pro Stunde im 1 zu 1 Coaching exkl. Stadtbadeintritt



[www.swimandlifecoach.at](http://www.swimandlifecoach.at)

Wir begleiten dich!