

**USI - Information Übungsbetrieb**

**SPORTSCHWIMMEN – FIT DURCH SCHWIMMEN**

Übungsleiter:       Reinfried Wiesmayr  
Zeit:                 Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr  
Ort:                  Pädagogische Hochschule der Diözese, Salesianumweg 3

Im Kursangebot „Sportschwimmen - Fit durch Schwimmen“ kann jeder, außer echte NichtschwimmerInnen, teilnehmen.

Der Übungsleiter Reinfried Wiesmayr ist staatlich geprüfter Instruktor für Schwimmen, dipl. Wirbelsäulentrainer und leidenschaftlicher Karateka.

Im Training werden Inhalte und Übungsintensitäten auf die jeweiligen TeilnehmerInnen angepasst.

Dies reicht von einfachen technischen Anleitungen (Atmung, Antrieb, Wasserwiderstand etc.) bis hin zu leistungssportlichen Akzenten, Tipps und Tricks für Wettkämpfe oder Leistungsüberprüfungen wie zB: für Triathlons, Seeüberquerungen, Aufnahmeprüfungen bei Polizei/Militär und Schwimmbadzeichen des JRK oder Ähnlichem.

Garantiert gibt's dabei viel Spaß und Freude im Wasser!