Allgemeiner Sportverband Österreichs – Landesverband Wien
Gumpendorfer Straße 65, 1060 Wien

Tel. 586 96 52, Fax 586 96 52-20
e-mail: office.wien@asvoe.at
ZVR: 958193687

Ausschreibung
6. ASVÖ-Lehrgang Schwimmen
27. Dezember – 31. Dezember 2009

Datum: **27.12. – 31.12.2009**

Zeit: **10:00 – 14:00 Uhr**

Ort: **Stadionbad, 1020 Wien, Prater-Krieau**
Öffis: U 2, 77A
PKW: Zufahrt Meiereistraße (gebührenpflichtiger Parkplatz ab 2,5h)

Teilnehmer: Aktive Schwimmer von Wiener ASVÖ-Vereinen
Voraussetzungen:
- Wettkampf-Teilnahme im vergangenen Jahr erwünscht.
- Beherrschung von 3 Schwimmlagen
- Alter: ab 10 Jahren

Kosten: Sämtliche anfallende Kosten übernimmt der ASVÖ-Wien.

Programm: entweder 2 Trainingseinheiten:
1 Wassertraining (ca. 1,5 h), beinhaltend:
Schwimm- und Wendentechnik, Start
1 Koordinations- und Krafttrainingseinheit (ca.1 h):
Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kraftkammer,
oder
1 Schwimmeinheit, ca. 3 h
+ Aufwärmen

Mitzubringen sind: Schwimmbekleidung 3-fach
Schwimmbrille
Trainingsanzug oder Bademantel
Handtuch groß
Badeschuhe und Socken
Getränk, Jause (Brot und Obst)

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Bewegungskoordination
- Verbesserung der Schwimm-Technik
- Erhöhung der Kraft

Anmeldung: **Über den jeweiligen Verein direkt beim ASVÖ-Wien.**
Tel: 01/586 96 52-0, Fax: 01/586 96 52-20
office.wien@asvoe.at
Anmeldeschluß: 13. Dezember 2010

Anmerkung: Direktanmeldungen einzelner Aktiver oder Eltern sind nicht möglich.

Wir ersuchen unsere Vereinsvertreter dringlich um eheste Rückmeldung, ob Sie an diesem Lehrgang teilnehmen werden.

Organisation: **ASVÖ-Wien**
Ing. Hanns Pekarek
Landesfachwart Schwimmen

Wien, 16. November 2010