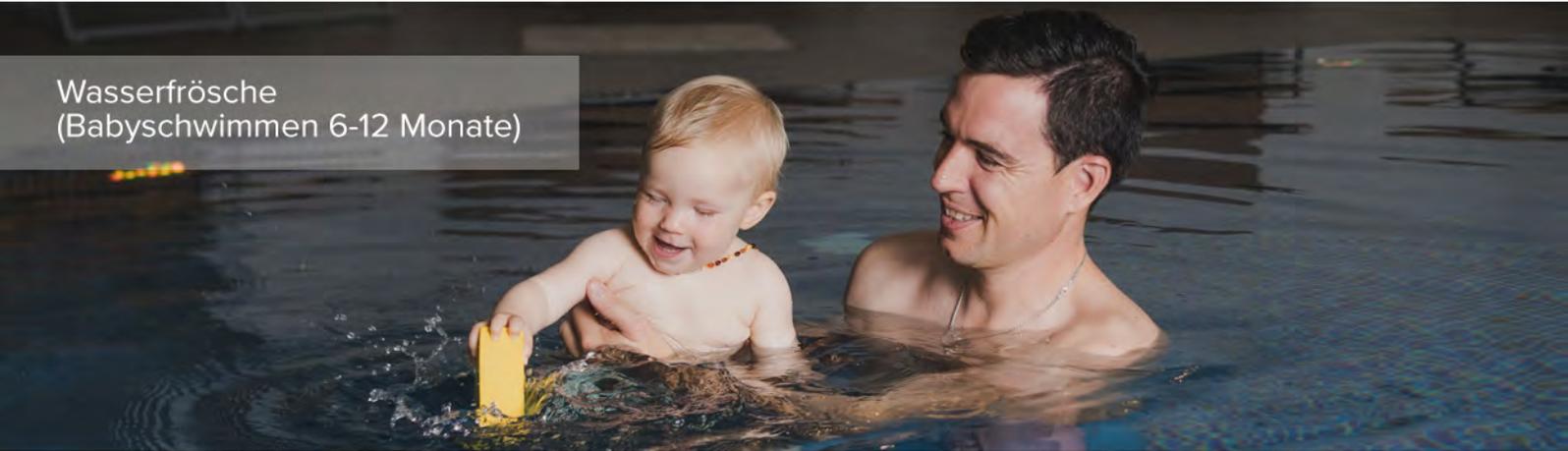


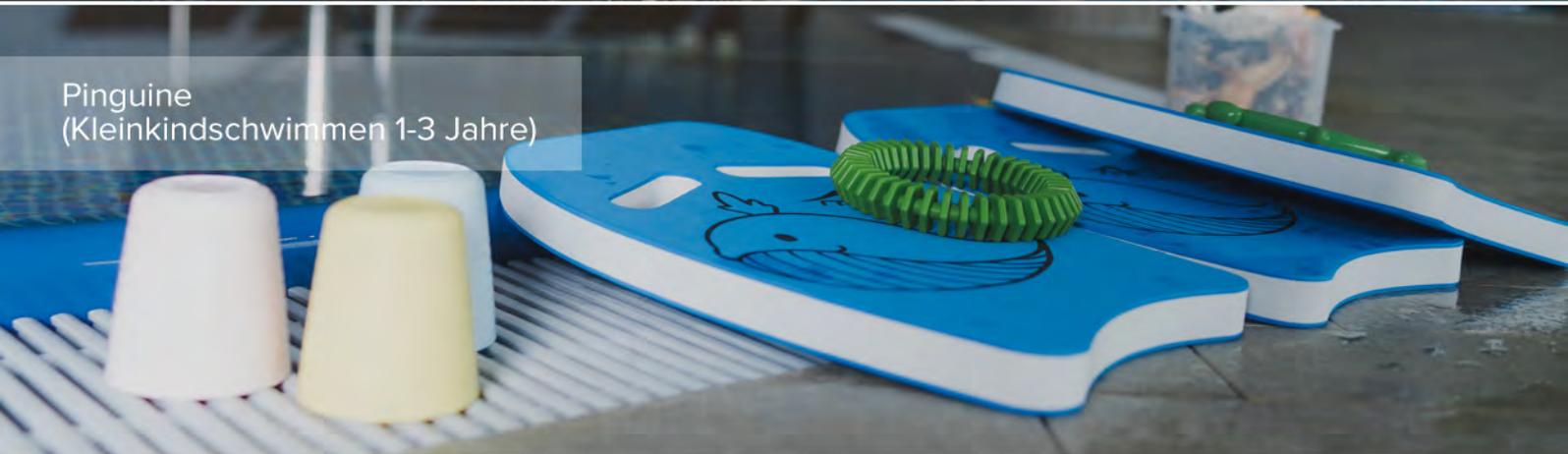
DolphinSwim - Schwimmkurse im Thermal Römerbad

Physiotherapeutin Lara Trompisch | Tel.: +43 660 6393717 | email: office@dolphinSwim.net
DolphinSwim Schwimmschule | Seefeldstrasse 28 | A-9873 Döbriach

Wasserfrösche
(Babyschwimmen 6-12 Monate)



Pinguine
(Kleinkindschwimmen 1-3 Jahre)



Flipper
(Anfänger & Fortgeschrittene)



Personal Training
(alle Altersgruppen & Level)





Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Baby- und Kleinkindschwimmen, Personal Training

Das Element Wasser ist unser erstes Zuhause. Viele Monate verbringen wir schwerelos in ihm, fühlen uns warm und geborgen, bevor das Leben an Land weitergeht und wir uns dann das erste Mal mit der Schwerkraft auseinandersetzen müssen.

Das Element Wasser mit all seinen physikalischen Eigenschaften wie Auftrieb, Widerstand, Druck und Wärmeleitfähigkeit ist uns also eigentlich ein bekanntes Element, trotzdem müssen wir alle irgendwie einen erneuten Zugang zu ihm finden. Dabei sind wir alle unterschiedlich. Die einen fühlen sich darin gleich wieder pudelwohl, die anderen brauchen ein bisschen Zeit und müssen eine neue Beziehung aufbauen.

Ich in Lara. Meine eigene jahrelange Erfahrung im Wasser (ehemalige Leistungsschwimmerin), meine Ausbildungen an der Uniklinik Köln und der Deutschen Sporthochschule Köln und meine geduldige Art ermöglichen es, einen professionellen, individuellen und freudigen Zugang für jede Teilnehmer:in zum Element Wasser zu schaffen und sie/ihn dort abzuholen, wo er/sie gerade steht. Sei es in einem Schwimmkurs, in einem Eltern-Kind-Kurs, beim Aquatraining oder Personal Training.



Mein persönliches Ziel für alle Teilnehmer:innen meiner Kurse: (Wieder) einen selbstsicheren Umgang mit dem Element Wasser und seinen Eigenschaften zu finden, die gesundheitsfördernden Aspekte auszunutzen und Freude an der Bewegung zu haben.

Lara Trompisch, Physiotherapeutin und Kursleiterin

Ich freue mich auf Eure Teilnahme an einem der folgenden Kurse:

Wasserfrösche (Babyschwimmen 6-12 Monate):

Dauer: 30min. In Begleitung einer Bezugsperson:
Spielerische Übungsstunde im Wasser,
Bewegungserfahrung im 3 dimensionalen Raum Wasser,
Erlernen sicherer Halte- und Grifftechniken im Wasser



Pinguine (Kleinkindschwimmen 1-3 Jahre): Dauer: 45 min.

In Begleitung einer Bezugsperson: Spielerische Übungsstunde im Wasser, frühe Förderung der Bewegungsentwicklung. Erste Elemente der Wassergewöhnung kennenlernen, Schwimmhilfen kennenlernen

Flipper Anfänger (Wassergewöhnung, Anfängerschwimmen ab 3,5 Jahre):

Dauer 45min. Elemente der Wassergewöhnung wie Atmen, Tauchen, Gleiten, Orientierung etc. und eine erste Schwimmtechnik mithilfe einer Schwimmhilfe erlernen



Flipper Fortgeschrittene (Fortgeschrittenen

Schwimmkurs): Dauer 45 min.

Vertiefung der Kenntnisse aus einem Anfängerschwimmkurs, Fokussierung auf Ausdauer der 1. Schwimmtechnik, Erlernen 2. Schwimmstil, Baderegeln

Kursort: Thermal Römerbad (Bad Kleinkirchheim)

Kurszeiten: Dienstag und Donnerstag Nachmittag zwischen 14-17 Uhr

Kurskosten Kleingruppe, max. 3 Kinder

140 Euro für 10 Kurseinheiten mit Dauer 45 min. (exklusive ermäßigten Badeeintritt)

120 Euro für 10 Kurseinheiten mit Dauer 30 min. (exklusive ermäßigten Badeeintritt)

Personal Training: 30 EUR pro Einheit mit Dauer 30 min.

Ermäßigter Badeeintritt für Kursteilnehmer:innen:

Flipper Anfänger & Fortgeschritten: 4 Euro pro Einheit (2 Std. gültig) Wasserfrösche & Pinguine: 7 Euro pro Einheit (2 Std. gültig)

Nähere Infos unter: Physiotherapeutin Lara Trompisch

Tel./whatsapp/Telegram: +43 660 6393717 email: office@dolphinswim.net

Dolphinswim Schwimmschule . Seefeldstrasse 28 . A-9873 Döbriach



DolphinSwim Schwimmschule

Kursbeschreibung Wasserfrösche (Babyschwimmen 6-12 Monate)

Spielerische Übungsstunde im Wasser, Bewegungserfahrung im 3 dimensionalen Raum Wasser, Erlernen sicherer Halte- und Grifftechniken im Wasser. Kurs in Begleitung einer Bezugsperson.

Kursdauer: 30 min **Kosten:** 120 Euro (exklusive ermässigten Badeeintritt für das Baby und 1 Begleitperson)

Mitzubringen: Handtuch, Schwimmwindel, Badeschlappen, Maxi Cosi.



Herzlich willkommen zum Babyschwimmkurs Wasserfrösche!

Unser aller Leben hat im Wasser begonnen und unsere kleinen Wasserfrösche sind zeitlich gesehen garnicht so lange von diesem Erlebnis entfernt. Sie sind quasi noch wahre Experten im Element Wasser, trotzdem gibt es einige Tipps, wie der erste Schwimmbadbesuch reibungslos und stressfrei verlaufen kann. Bitte planen Sie genug Zeit für die Vorbereitungen zum Schwimmkurs ein. Für die Kleinen ist es ratsam, sie im Zwiebellook anzukleiden, denn bereits ab dem Foyer und dann dem Umkleidebereich ist die Raumtemperatur deutlich höher.

Vor und nachdem Babyschwimmen muss geduscht werden, deshalb ist es ratsam diese Erfahrung schonmal mit den Kleinen zuhause gemacht zu haben.

Das Schwimmbad ist ein grosser sensorischer Input für die Kleinen, denn z.B. Geräuschkulisse und die Lichtverhältnisse sind andere. Das Wasser ermöglicht nach der Bauchzeit endlich wieder einen 3dimensionalen Bewegungsraum, was die Kleinen meistens supertoll finden, aber auch sehr aufregend und müde machend sein kann. Hören Sie auf sich und Ihren Nachwuchs. Wenn es nach 20 min Wasserzeit genug ist, ist es genug.

Im Wasser begeben wir uns immer auf Augenhöhe der kleinen Wasserfrösche.

Das Babyschwimmen ermöglicht allgemein eine frühe Förderung der Bewegungsentwicklung sowie ein wundervolles gemeinsam geteiltes Erlebnis, was die Eltern-Kind Bindung stärkt. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, die Muskulatur gekräftigt.

Ohne lange Unterbrechung zur Bauchzeit wird eine positive und freudige Beziehung zum Element Wasser beibehalten.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Ablauf: Der Badeeintritt für das Baby und die Begleitperson sind bitte oben an der Badekasse zu entrichten. (7 Euro) Alle weiteren Begleitpersonen müssen bitte regulären Badeeintritt zahlen. Kinderwägen bleiben bitte oben im Foyer. Es darf ein Maxi-Cosi mit in den Umkleide und Badebereich genommen werden. Wickeltische, falls benötigt, gibt es im Duschbereich und im Kinderbeckenbereich. Diese beiden Bereiche sind aber bitte bereits in eigener Badekleidung zu betreten. Treffpunkt ist zu Kursbeginn das Lehrschwimmbecken im Kinderbereich. Bitte vor Kursbeginn lange Haare zusammenbinden und Schmuck ablegen. Bitte unmittelbar vor Kursbeginn sich selbst und das Baby nicht eincremen. Bitte vor Kursbeginn duschen.



Nähere Infos unter: Physiotherapeutin Lara Trompisch

Tel./whatsapp/Telegram: +43 660 6393717 email:

office@dolphinswim.net

DolphinSwim Schwimmschule . Seefeldstrasse 28 . A-9873 Döbriach



DolphinSwim Schwimmschule

Kursbeschreibung Pinguine (Kleinkindschwimmen 1-3 Jahre)

Spielerische Übungsstunde im Wasser, frühe Förderung der Bewegungsentwicklung. Erste Elemente der Wassergewöhnung kennenlernen, Schwimmhilfen kennenlernen. Kurs in Begleitung einer Bezugsperson.

Kursdauer: 45 min **Kosten:** 140 Euro für 10 Einheiten (exklusive ermässigten Badeeintritt für das Kleinkind und 1 Begleitperson)

Mitzubringen: Handtuch, Badeanzug/Badehose (falls notwendig, Schwimmwindel), Schwimmflügel, Badeschlappen



Herzlich willkommen zum Pinguin-Kleinkindschwimmkurs!

Die Kleinkindschwimmkurse sollen vor allem eins: Spass am Wasser und Freude an der Bewegung im Wasser vermitteln und eine grundlegende positive Beziehung zum Wasser aufbauen.

Das gemeinsam geteilte Erlebnis in diesem Kurs bringt ganz nebenher folgende Dinge mit sich:

- Frühe Förderung der Bewegungsentwicklung, da an Land erlernte motorische Fähigkeiten wie Stehen, Gehen, Steigen, Klettern, Balancieren etc. nun auch in einem anderen Bewegungsraum geübt und verfestigt werden können
- Erste aktive Fortbewegung mit Schwimmhilfen im Wasser
- Wahrnehmungsschulung, Sensomotorische Schulung
- Selbstständiges Rein - und Rausklettern am Beckenrand im Hinblick auf eine mögliche Selbstrettung
- Soziales Miteinander
- gezielte Vorbereitung auf einen Anfängerschwimmkurs, Erste Elemente der Wassergewöhnung: Reinspringen, Schweben, Orientierung, Gleiten

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Ablauf: Bitte an der Badekasse den ermässigten Eintritt für Kleinkindschwimmkurs mit Begleitperson bezahlen (7 Euro). Weitere Begleitpersonen müssen regulären Badeeintritt zahlen. Kinderwagen bitte oben im Foyer stehen lassen. Treffpunkt zum Kursstart ist das Lehrschwimmbecken im Kinderbereich. Bitte lange Haare zusammenbinden, Schmuck ablegen und vor Kursbeginn die Toilette aufsuchen, falls notwendig. Kinder und sich selbst bitte unmittelbar vor dem Kurs nicht eincremen. Bitte vor Kursbeginn duschen. Bitte den Kindern saubere Rutschsocken anziehen.



Nähere Infos unter: Physiotherapeutin Lara Trompisch
Tel./whatsapp/Telegram: +43 660 6393717
email: office@dolphinswim.net
DolphinSwim Schwimmschule . Seefeldstrasse 28 . A-9873 Döbriach



DolphinSwim Schwimmschule

Kursausschreibung Flipper Anfänger (Anfängerschwimmen)

Elemente der Wassergewöhnung wie Atmen, Tauchen, Gleiten, Orientierung etc. und eine erste Schwimmtechnik mithilfe einer Schwimmhilfe erlernen

Kursdauer: 45 min **Kurskosten:** 140 Euro für 10 Einheiten
(exklusive ermässigten Badeeintritt)

Mitzubringen: Handtuch, Badehose/Badeanzug, Badeschlappen
(FlipFlops oder Crocs)



Herzlich willkommen zum Flipper Anfänger Schwimmkurs!

Das Schwimmenlernen gliedert sich in zwei Teilbereiche: 1) Wassergewöhnung und 2) Wasserbewältigung.

In diesem Kurs beschäftigen wir zunächst mit der Wassergewöhnung, denn erst wenn ein Kind diese erfolgreich abgeschlossen hat, ist es bereit richtig schwimmen zu lernen (Wasserbewältigung).

Zur Wassergewöhnung gehören die Elemente: Tauchen, Atmen, Gleiten, Schweben, Reinspringen Orientierung.

Natürlich wird auch schon an der ersten Schwimmtechnik geübt, aber erst wenn ein Kind gelernt hat, dass das Wasser es trägt, wenn es gegen den Wasserwiderstand unter Wasser ausatmen kann, wenn es keine Panik bekommt, wenn Wasser in Gesicht/Augen/Ohren kommen, hat es eine positive Beziehung zum Wasser aufgebaut. Dies ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Wasserbewältigung (das sichere Schwimmen lernen).

Schwimmen lernen bedeutet einen grossen Schritt für jedes Kind und jedes Kind benötigt unterschiedlich lange Zeit dafür. Es gibt also keine Schwimmgarantie bei diesem Kurs, aber meine langjährige Erfahrung und das Unterrichten in Kleingruppen bringt erfahrungsgemäss Erfolge.

Für meine sämtlichen Kurse gilt: Es gibt keine Verpflichtung bestimmte Übungen/Abläufe mitzumachen. Insbesondere wird darauf hingewiesen, dass Tauchen nur freiwillig erfolgt.

Das Unterrichten erfolgt auf spielerische Art und Weise, denn so lernen Kinder am besten.

Erfahrungsgemäss lieben die Kids meine Art des Unterrichts und wiederholen die Übungen, wenn sie neben der Kurszeit an anderen Tagen die Möglichkeit haben, mit Euch ins Schwimmbad zu gehen.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Ablauf: Bitte oben an der Badekasse den Schwimmkurseintritt für das Kind bezahlen. (4 Euro). Wer selbst auch schwimmen gehen möchte, muss bitte den regulären Badeeintritt bezahlen. (In diesem Fall ist ein Kind < 6 Jahre kostenfrei.) Ansonsten bitte das Kind kurz in die Umkleide begleiten und beim Umziehen helfen. Lange Haare bitte zusammenbinden und ganz wichtig: Vor Kursbeginn nochmal die Toilette aufsuchen! Schmuck bitte ablegen. Ich hole die Kinder in der Umkleide ab und bringe sie zu Kursende auch wieder dorthin. Bitte während der Kurszeit den Umkleidebereich wieder verlassen, danke.



Nähere Infos unter: Physiotherapeutin Lara Trompisch

Tel./whatsapp/Telegram: +43 660 6393717

email: office@dolphinswim.net

DolphinSwim Schwimmschule . Seefeldstrasse 28 . A-9873 Döbriach



DolphinSwim Schwimmschule

Kursbeschreibung Flipper Fortgeschritten (Schwimmkurs Fortgeschritten)

Vertiefung der Kenntnisse aus einem Anfängerschwimmkurs, Fokussierung auf Ausdauer der 1. Schwimmtechnik, Erlernen 2. Schwimmstil, Baderegeln

Kursdauer: 45 min **Kosten:** 140 Euro für 10 Einheiten (exklusive ermässigten Badeeintritt)

Mitzubringen: Handtuch, Badehose/Badeanzug, Badeschlappen



Herzlich willkommen zum Flipper Fortgeschrittenen Schwimmkurs!

Bevor es losgeht, möchte ich Euch ein paar Informationen zu diesem Kurs geben:

In diesem Kurs werden die Kenntnisse und Fähigkeiten aus einem Anfängerschwimmkurs vertieft. Elemente der Wassergewöhnung wie Tauchen, Atmen, Gleiten, Schweben, Reinspringen, Orientierung werden wiederholt bzw. in schwierigeren und komplexeren Übungen abgefragt. Die erste Schwimmtechnik ohne Schwimmhilfe wird hinsichtlich Ausdauer fokussiert und eine zweite Schwimmstil (Rückenschwimmen) kommt dazu. Auch die Selbstrettung wird weiter beübt und es werden Baderegeln gelernt.

Die Teilnehmer:in findet zu noch grösserer Selbstsicherheit im Element Wasser.

Für meine sämtlichen Kurse gilt: Es gibt keine Verpflichtung bestimmte Übungen/Abläufe mitzumachen. Insbesondere wird darauf hingewiesen, dass Tauchen nur freiwillig erfolgt. Das Unterrichten erfolgt auf spielerische Art und Weise, denn so lernen Kinder am besten.

Erfahrungsgemäss lieben die Kids meine Art des Unterrichtens und wiederholen die Übungen, wenn sie neben der Kurszeit an anderen Tagen die Möglichkeit haben, mit Euch ins Schwimmbad zu gehen.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Ablauf: Bitte oben an der Badekasse den Schwimmkurseintritt für das Kind bezahlen. (4 Euro). Wer selbst auch schwimmen gehen möchte, muss bitte den regulären Badeeintritt bezahlen. (In diesem Fall ist ein Kind < 6 Jahre kostenfrei.) Ansonsten bitte das Kind kurz in die Umkleide begleiten und beim Umziehen helfen. Lange Haare bitte zusammenbinden und ganz wichtig: Vor Kursbeginn nochmal die Toilette aufsuchen! Schmuck bitte ablegen. Ich hole die Kinder in der Umkleide ab und bringe sie zu Kursende auch wieder dorthin. Bitte während der Kurszeit den Umkleidebereich wieder verlassen, danke.



Nähere Infos unter: Physiotherapeutin Lara Trompisch

Tel./whatsapp/Telegram: +43 660 6393717

email: office@dolphinswim.net

DolphinSwim Schwimmschule . Seefeldstrasse 28 . A-9873 Döbriach



DolphinSwim Schwimmschule

Kursbeschreibung Privatunterricht

Dauer: 30 min - 60 min (wird individuell bestimmt)

Kosten: 30 - 60 Euro (je nach Dauer der Trainingseinheit)



Herzlich willkommen zum Personal Training!

Personal Training ist für alle Altersgruppen und Könnenslevel. Nichtschwimmer, Kraulanfänger oder schon Vollprofi, Privatunterricht bringt immer Fortschritte.

Egal, ob es um das Erlernen einer neuen Schwimmtechnik oder überhaupt erst um das Schwimmen erlernen an sich geht, im Personal Training ist alles möglich. Auch ein Aquatraining, was ein effektives ganzheitliches Training darstellt, wird angeboten. Frei nach dem Motto: „Das Element Wasser als dein persönlicher Fitnesspartner“ aktiviert man das gesamte Bewegungssystem, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur.

Der/die Teilnehmer:in wird auf seinem/ihrer Könnenslevel abgeholt und durch eine ganz individuelle Trainingseinheit geführt, die ganz auf ihn/sie abgestimmt ist. Der/Die Teilnehmer:in bestimmt das Ziel und wird mit einem individuell angepassten Lernkonzept dorthin geführt. In einer 1:1 Situation bekommt der/die Teilnehmerin die volle Aufmerksamkeit der Trainerin, der es in diesen Rahmenbedingungen möglich ist, ganz gezielt auf Wünsche, aber auch Ängste einzugehen. Traumatisierende Ereignisse aus der Vergangenheit im Zusammenhang mit Wasser können gemeinsam bearbeitet und gelöst werden.

Termine sind individuell vereinbar, genauso wie die Frequenz und Dauer der Trainingseinheit.

Ich freue mich auf Ihre/Deine Teilnahme!

Ablauf: Bitte an der Badekasse den Schwimmbadeintritt für Privatunterricht bezahlen. (Kinder bis 14 Jahre: 9,50 EUR, Erwachsene: 16 EUR, Gültigkeitsdauer: 2 Std.). Bezahlt 1 Erwachsener regulären Eintritt und das Kind ist < 6 Jahre, ist das Kind kostenfrei.) Ansonsten können Kinder bis zur Umkleide durch eine Begleitperson begleitet werden, sodass dort beim Umziehen geholfen werden kann. Die Trainerin holt das Kind in der Umkleide ab und bringt sie/ihn nach der Privatstunde auch wieder dorthin. Bitte lange Haare zusammenbinden und ganz wichtig: Vor Kursbeginn nochmal die Toilette aufsuchen! Mit erwachsenen Teilnehmer:innen wird ein Treffpunkt im Badbereich ausgemacht.



Nähere Infos unter: Physiotherapeutin Lara Trompisch

Tel./whatsapp/Telegram: +43 660 6393717

email: office@dolphinswim.net

DolphinSwim Schwimmschule . Seefeldstrasse 28 . A-9873 Döbriach

