

Aqua-Training gesunde Bewegung im Wasser

Kursbeginn: 29.5., 9:15 oder 19 Uhr, jeweils Dienstags

Kursende: 14.8., im Freibad Trostberg

Kursgebühr: 35 € mit Saisonkarte, 35 € + 1 € Eintritt
ohne Saisonkarte

Kursleitung: Helma Schillinger

Übungsleiterin Prävention und Gudrun Lutzenberger-
Mayr, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin,
zertifizierte Rückenschullehrerin.

TSV TROSTBERG



AQUA JOGGING

Kontakt und Anmeldung bei

Helma Schillinger, Schwimmtrainerin

Für alle Kurse können sich die Teilnehmer anmelden
unter Tel. 08621-5249.

Bitte beachten Sie die Aushänge für die aktuellen
Termine an der Pinnwand im Eingangsbereich des
Freibads Trostberg oder die Hinweise in der
Tageszeitung.

Die Schwimmabteilung bedankt sich bei den
Sponsoren und Stadtwerken Trostberg für die gute



Kursangebote

der Schwimmabteilung des
TSV 1863 Trostberg

2018



Schwimmkurs ab 5 Jahren

12 Einheiten á 60 Minuten
im Freibad Trostberg

Kurse für Gruppen und Kindergärten,
Termine nach Vereinbarung, Kosten: 80 €
In diesem Kurs werden verschiedene spaßige
Schwimmhilfen, wie die Haifischflossen und
Schwimmnudeln eingesetzt. Die Kinder erlernen die
Arm-/Beinkoordination und trainieren Kraft und
Ausdauer. Sie arbeiten zusammen mit den Kursleitern
an ihren Bewegungen, bis sie erste selbstständige
Schwimmzüge durchführen. Ziel des Kurses ist das
Seepferdchen; dieses beinhaltet: 25 m Schwimmen
ohne Schwimmhilfe, Sprung vom Beckenrand und

Kraulkurs für Kinder

in zwei Gruppen: für Kinder bis 10 Jahre und
für Kinder ab 11 Jahren

10 Einheiten á 60 Minuten, im Freibad Trostberg
Termine nach Vereinbarung
Kosten: 70 € plus Eintritt / Zehnerkarte
Ziel: In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit,
Erlernes zu vertiefen und verschiedene Schwimm-
techniken zu erleben. Fortgeschrittene Schwimmer
erlernen Kraulentechniken, korrekte Arm- und
Beinbewegungen, die gerade beim Kraulschwimmen

Die Wettkampfgruppe

Trainiert wird die Wettkampfgruppe von Helma Schillinger,
Gabi Kreusel und Franz Steiglechner.



Medallenspiegel 2017



	Gold	Silber	Bronze	
Dreikönigsschwimmen Landau				Head Talente Cup München
Neutötting	18	29	41	Tögging
Kreismeisterschaft Rosenheim - Kreismeisterschaft Waldkraiburg Sprintertag & Langstrecke Rosenheim - Herbstmeeting St. Johann				