

Aktionswoche

Karwoche – 31. März bis 7. April

gesamte Woche: Eintritt frei!!! in Hallenbad und Sauna

➤ Samstag, 31. März

10:00 – 17:00 **Erlebe die Arbeit der ÖWR-Rettungsschwimmer hautnah:** Die Österreichische Wasserrettung (kurz ÖWR) zeigt mit Vorführungen wie Personen aus dem Wasser gerettet werden können. Und alle Interessierten, ob jung oder alt, sind eingeladen, mit zu machen. Gezeigt wird, wie man mit und ohne Rettungsgeräte Menschen aus dem Wasser retten kann. Diese Geräte können unter der professionellen Anleitung der ÖWR-Ausbildner auch selbst ausprobiert werden. Weiters kann man sich über die verschiedenen Schwimmbzeichen und deren Prüfungsvoraussetzungen informieren oder die Prüfung gleich vor Ort ablegen. Wer sich für die Ausbildung zum Rettungsschwimmer interessiert, dem wird gerne Auskunft darüber gegeben. Auf Ihr Kommen freut sich das Team der ÖWR.

14:00 – 17:00 Die **Eisenstädter Schwimm-Union (ESU)** informiert über ihr Vereinsangebot und beantwortet Fragen über den Schwimmsport. Um Anfänger kümmern sich die erfahrenen Kursleiter. Je nach Können zeigt das ESU-Team Kindern Schwimmübungen und macht mit ihnen lustige Spiele. Für alle die mitmachen, winkt ein Gutschein, der bei einer Schwimmkursanmeldung eingelöst werden kann. Die ESU-Schwimmer präsentieren die richtige Schwimmtechnik, die Interessierte gleich selbst unter Anleitung der Trainer ausprobieren können. Handicapschwimmen, Mattenwettschwimmen, diverse Staffeln, WISBI (wie-schnell-bin-ich) Schwimmen und vieles mehr runden das Angebot ab. Zur Erinnerung gibt es Urkunden und Preise.

Spezialgast: Sebastian Stoss (Mehrfacher Staatsmeister, EM- und WM-Teilnehmer)

Nähere Infos: www.schwimmeneisenstadt.at

➤ Sonntag, 1. April

14:00 – 14:45 Gratis **Aqua Fitness** Einheit Bahn 1,2 Lehrschwimmbecken

14:00 – 17:00 **Die Eisenstädter Schwimm-Union präsentiert sich**
(Programm wie am 31. März).

14:30 – 16:30 **Gratis Schnuppertauchen** für Teilnehmer ab 8 Jahren

➤ **Montag, 2. April**

14:00 – 16:00 Bei einem **Infostand** im Foyer informieren **USCE** und **ABA** (Babyschwimmen) über ihr Angebot. Parallel dazu können Hallenbadbesucher beim **Training** der USCE Leistungsgruppen mitfiebern und Eltern und Babys beim **Babyschwimmen beobachten**.

Schnupper-Schwimmkurs: Wasserratten aufgepasst! Die Schwimmtrainer des Union Schwimmclub Eisenstadt (USCE) zeigen allen Interessierten, wie man sich im Wasser richtig bewegt! Ob Brust, Kraul oder Delphin, es gibt viele Schwimmstile auszuprobieren. Und auch um alle, die noch nicht so gut schwimmen können, wird sich ein Schwimmlehrer des Vereins kümmern. Vielleicht entdeckt der USCE Talente und zukünftige Topschwimmer!

Mrs.Sporty **Rundum-fit-Tag.** Wie werde ich fit?

➤ **Dienstag, 3. April**

15:00 – 17:30 **Die Eisenstädter Schwimm-Union präsentiert sich**
(Programm wie am 31. März).

Mrs.Sporty **Energie-Tag.** Wie tanke ich Energie durch Sport?

➤ **Mittwoch, 4. April**

15:00 – 17:30 **Die Eisenstädter Schwimm-Union präsentiert sich**
(Programm wie am 31. März).

Spezialgast: Maxim Podoprigora (ehemaliger Europa- und Vizeweltmeister)

Kursanmeldung von 16 bis 17:30

Mrs.Sporty **Rücken-fit-Tag.** Wie stärke ich meinen Rücken?

➤ **Donnerstag, 5. April**

10:30 – 11:15 **Gratis Aqua Fitness Einheit** Bahn 1,2 Lehrschwimmbecken

14:00 – 16:00 Bei einem **Infostand** im Foyer informieren **USCE** und **ABA** (Babyschwimmen) über ihr Angebot. Parallel dazu können Hallenbadbesucher beim **Training** der USCE Leistungsgruppen mitfeiern und Eltern und Babys beim **Babyschwimmen beobachten**.

Schnupper-Schwimmkurs: Wasserratten aufgepasst! Die Schwimmtrainer des Union Schwimmclub Eisenstadt (USCE) zeigen allen Interessierten, wie man sich im Wasser richtig bewegt! Ob Brust, Kraul oder Delphin, es gibt viele Schwimmstile auszuprobieren. Und auch um alle, die noch nicht so gut schwimmen können, wird sich ein Schwimmlehrer des Vereins kümmern. Vielleicht entdeckt der USCE Talente und zukünftige Topschwimmer!

Mrs.Sporty **Bauch-weg-Tag.** Wie trainiere ich meinen Bauch?

➤ **Freitag, 6. April**

15:00 – 17:30 **Die Eisenstädter Schwimm-Union präsentiert sich** (Programm wie am 31. März).Zusätzlich **ESU-Schultraining** (15:00 – 17:00 Uhr).

Kursanmeldung von 16 bis 17:30

Mrs.Sporty **Ernährungs-Tag.** Wie esse ich ausgewogen?

➤ **Samstag, 7. April**

10:00 – 17:00 **Erlebe die Arbeit der ÖWR-Rettungsschwimmer hautnah:** Die Österreichische Wasserrettung (kurz ÖWR) zeigt mit Vorführungen wie Personen aus dem Wasser gerettet werden können. Und alle Interessierten, ob jung oder alt, sind eingeladen, mit zu machen. Gezeigt wird, wie man mit und ohne Rettungsgeräte Menschen aus dem Wasser retten kann. Diese Geräte können unter der professionellen Anleitung der ÖWR-Ausbildner auch selbst ausprobiert werden. Weiters kann man sich über die verschiedenen Schwimmbzeichen und deren Prüfungsvoraussetzungen informieren oder die Prüfung gleich vor Ort ablegen. Wer sich für die Ausbildung zum Rettungsschwimmer interessiert, dem wird gerne Auskunft

darüber gegeben. Auf Ihr Kommen freut sich das Team der ÖWR.

09:00 – 13:30 **Mrs.Sporty's** großer Informationstag mit Vortrag (Start: 12:30 Uhr) und Fitness-Check.

104:00 – 17:00 **Die Eisenstädter Schwimm-Union präsentiert sich** (Programm wie am 31. März).

Spezialgast: Jakub Maly (Mehrfacher Staatsmeister, 4. Junioren-WM)

Kursanmeldung von 14 bis 15:30

Cut & Style

Frisör im Hallenbad

- 30 % auf alle DL für Stamm- und Neukunden

gültig für die Eröffnungswoche!!!