

## Partner



SCHULSPORT  
LIECHTENSTEIN



schwimmbad mühleholz

LEHNERAKUSTIK

## Veranstaltungen\*

### Meterschwimmen auf der 50-Meter Bahn

So. 12.6. – Fr. 8.7. Ganzer Tag

### Kick-off Anlass

So. 12.6. 14.00-15.00

### Rutschen mit Zeitmessung

Mi. 15.6. 13.00-16.00

### Charity-Schwimmtag

Fr. 17.6. Ganzer Tag

### Mondscheinschwimmen und Live Musik mit Chris'n'Phil

Sa. 18.6. bis 23.00

### Freestyle Turmspringen

Mi. 22.6. 14.00

### Rutschen mit Zeitmessung

Do. 23.6. 13.00-16.00

### Schnupperkurs Tauchen

Sa. 25.6. 13.00-16.00

### Synchronschwimm-Show

Mi. 29.6. 17.00

### Schwimmtraining Demonstration

Mi. 29.6. 17.30-19.00

### Wasserrettung Demonstration

Do. 7.7. 18.00-19.30

### Abschluss und Preisverteilung mit LOC

Fr. 8.7. 18.00-19.00

## Wöchentliche Angebote\*

Mo. 09.00-10.00 Schwimmwerkstatt

Di. 18.00-19.00 Crawlschwimmen

Do. 09.00-10.00 Aquafit®

weitere Informationen unter [www.olympic.li](http://www.olympic.li)  
oder [www.rio2016.gymnasium.li](http://www.rio2016.gymnasium.li)

\*für jegliche Veranstaltungen ist der Eintrittspreis zu entrichten

## Rio 2016 – wir sind dabei!

12. Juni – 8. Juli 2016  
Schwimmbad Mühleholz



Liechtenstein



SCHULSPORT  
LIECHTENSTEIN



## RIO 2016 – wir sind dabei!

Die Olympischen Spiele 2016 in Rio stehen vor der Türe und Liechtenstein wird mit einer kleinen Delegation dort vertreten sein. Unsere beiden Top-Schwimmer Julia Hassler und Christoph Meier werden sich für das Land Liechtenstein in Rio mit der Weltspitze messen. Auf dieses Grossereignis soll auch die Liechtensteinische Sportfamilie eingestimmt werden. Die Arbeitsgruppe Schulsport Liechtenstein lanciert in Zusammenarbeit mit dem LOC und diversen Wassersportvereinen das Projekt „Rio 2016 – wir sind dabei!“. Vom 12. Juni bis 8. Juli 2016 finden verschiedenste Schwimm- und Wassersportveranstaltungen im Schwimmbad Mühleholz statt mit dem Ziel, die Liechtensteinische Bevölkerung auf die Teilnahme unseres Landes in Rio aufmerksam zu machen und sie zum Mitmachen zu bewegen.

## Terminplan

**Meterschwimmen:** In der Zeit zwischen dem 12. Juni und dem 8. Juli 2016 kann jeder im Schwimmbad Mühleholz auf einer abgesperrten Bahn Längen schwimmen und die geschwommenen Meter melden. Diese werden in einem Säulendiagramm dargestellt. Gleichzeitig tragen die beiden Olympioniken Julia Hassler und Christoph Meier ihre Trainings- und Wettkampfmeter ein. Welcher Diagrammbalken wird am 8. Juli grösser sein? Melde deine geschwommenen Meter beim Eingang und gewinne bei der Verlosung am 8. Juli einen der attraktiven Preise.

**Kick-off:** Der Startschuss für das Gesamtprojekt fällt am 12. Juni 2016 im Schwimmbad Mühleholz. Die 60 potenziellen Athleten der Kleinstaatenspiele 2017 in San Marino hüpfen ins Wasser, schwimmen die ersten (Kilo)meter und messen sich dabei live an Olympionikin Julia Hassler.

**Schnellster Rutscher:** Rutschen mit Zeitmessung. Wer wird der schnellste Rutscher sein? (Keine Altersbegrenzung)

weitere Informationen unter [www.olympic.li](http://www.olympic.li)  
oder [www.rio2016.gymnasium.li](http://www.rio2016.gymnasium.li)

**Charity-Schwimmtag:** Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums sowie einige Gruppen mit Vertretern anderer Schulen des Landes schwimmen, während 15 bzw. 30 Minuten möglichst viele Längen. Mit den gespendeten Beiträgen wird ein Projekt in Brasilien unterstützt und so Menschen in Not geholfen.

**Mondscheinschwimmen und Live Musik mit Chris'n'Phil:** Wir werden zwei Tage vor dem Vollmond bis 23:00 Uhr in der Dunkelheit schwimmen. (Jugendschutzgesetz gilt)

**Freestyle Turmspringen:** Zeige unserer Jury deine wildesten Sprünge und gewinne tolle Preise!

**Tauchen:** Entdecke mit dem Tauchclub Bubbles die Faszination Tauchen (Mindestalter: 10 Jahre und gesund fühlen)

**Synchronschwimm-Show:** Die Synchronschwimmerinnen aus Liechtenstein und Buchs zeigen das Synchronschwimmen auf höchstem Niveau.

**Schwimmtraining Demonstration:** Liechtensteinische Wettkampfschwimmer präsentieren ihr Können.

**Wasserrettung Demonstration:** Die Wasserrettung Liechtenstein demonstriert die Rettung von Personen, Gegenständen und Tieren in Zusammenarbeit mit dem Grosstierrettungsdienst.

**Aquafit®:** Gymnastik und Lauftraining im Tiefwasser, um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Westen sind in begrenzter Anzahl vorhanden. (Keine Vorkenntnisse nötig)

**Schwimmwerkstatt:** Wir helfen dir deine Schwimmtechnik zu verbessern. Du wirst nicht nur eleganter, sondern auch effizienter durchs Wasser gleiten. Mit der richtigen Schwimmtechnik hast du mehr Spass am Schwimmen.

**Crawlschwimmen:** Wir helfen dir durch individuell abgestimmte Übungen deine Crawltechnik zu optimieren. So wirst du effizienter und schneller schwimmen.

**Abschluss:** Abschluss des Projektes mit Verlosung attraktiver Preise für das Meterschwimmen.

## Anmeldetalon Meterschwimmen

In der Zeit zwischen dem 12. Juni und dem 8. Juli 2016 misst sich die Sportfamilie Liechtenstein mit den beiden Olympioniken Julia Hassler und Christoph Meier. Jeder kann mitmachen und im Schwimmbad Mühleholz auf einer abgesperrten Bahn Längen schwimmen. Die geschwommenen Meter werden in einem Säulendiagramm dargestellt. Gleichzeitig tragen die beiden Schwimmer ihre Trainings- und Wettkampfmeter ein. Welcher Diagrammbalken wird am 8. Juli grösser sein? Melde deine geschwommenen Meter indem du den Talon beim Kassaeingang abgibst. Alle abgegebenen Talons kommen am 8. Juli in eine Verlosung bei der du einen attraktiven Preis gewinnen kannst.

Name

Vorname

Adresse

Geschwommene Meter / Datum

Jahrgang / Alter