

Stilverbesserungen der einzelnen Schwimmlagen bzw. gesundes Rückenschwimmen für Erwachsene

Bei diesem Kurs sollen die Schwimmtechniken verbessert werden. Die meisten Schwimmer können nur Brustschwimmen. Dabei gibt es noch drei andere interessante Stilarten.

Für mehr Abwechslung wird Techniktraining angeboten. Hier stehen Rücken- und Kraulschwimmen im Vordergrund.

Das Rückenschwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses, weil es die gesündeste Fortbewegung im Wasser ist. Die Wirbelsäule sowie die Gelenke werden entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Rückenschwimmen wird häufig von Ärzten und Therapeuten empfohlen. Für den Erfolg ist das Beherrschen der richtigen Technik hierbei entscheidend. In diesem Kurs steht das Erlernen und Intensivieren der richtigen Technik im Vordergrund.

Das sportliche Kraulschwimmen kann ebenso geübt werden. Mit der richtigen Technik und flinken Rollwenden ist man beim Kraulen wesentlich schneller als die Brustschwimmer.

Das Techniktraining wird flexibel gestaltet und dem Können der Teilnehmer entsprechend angepasst.



Neu!



Kursgebühr: 85,00 Euro pro Person
**Kurs: 10 Unterrichtseinheiten (5 Wochen, jeweils montags und donnerstags)
von 20:45 bis 21:30 Uhr**

Kurs-Termine 2012:

27. Februar bis 29. März
27. August bis 27. September