



## **Kurs „Besser schwimmen“**

Falls Sie gerne schwimmen und ihre Schwimmtechnik verbessern wollen, sind Sie in unserem Kurs genau richtig.

### **Voraussetzungen**

- Sicheres, angstfreies Schwimmen im tiefen Wasser ( Wettkampfbecken )
- Keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Eine Schwimmbrille wird dringend empfohlen.

### **Kursinhalt**

Wir geben Anregungen zum Verbessern der Schwimmtechnik im Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen. Bei der Kursdauer von 90 Minuten ist es nicht möglich die perfekte Schwimmtechnik zu erlernen. Die Teilnehmer können sich aber bewusst werden, worauf sie künftig achten sollten, wenn sie ihre Bahnen im Schwimmbad ziehen.

Ablauf:

- Anmeldung ( Treffpunkt im Eingangsbereich des Freibades )
- Worauf kommt es an beim Schwimmen ( Theorie )
- Praxis ( im Wasser )
  - Gleiten
  - Besser Brustschwimmen
  - Besser Rückenschwimmen
  - Grundsätzliches zum Kraulschwimmen

Je nach Zusammensetzung der Gruppe kann der Kursinhalt auf die Interessen der Teilnehmer abgestimmt werden.

### **Kurszeiten**

Jeden Freitag, von 10.00 bis 11.30 Uhr bis zu den Sommerferien

Beginn ist am Freitag, 8. Juni.

Der jeweilige Kurs wird bei jedem Wetter gehalten, außer bei Gewitter. Erscheinen weniger als drei Teilnehmer fällt der Kurs aus.

### **Kursgebühr**

Eine Kursteilnahme ( 90 Minuten ) kostet 15 €. Die Anmeldung und Bezahlung in bar ( bitte Geld passend bereithalten ) erfolgt jeweils zu Beginn des Kurses um 10.00 Uhr. In der Kursgebühr ist der Eintritt ins Freibad nicht enthalten.

### **Kursleiter**

Der Kurs wird von Martin Schwaiger ( Schwimmtrainer, C-Lizenz ) gehalten.

### **Kraulkurs**

Wir bieten auch einen Kurs zum Kraulschwimmen mit 10 Übungseinheiten mit je 45 Minuten an. Informationen dazu stehen auch auf unserer Homepage.