

Stilverbesserungskurs

*die verschiedenen Schwimmarten
werden erlernt bzw. verbessert*

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.



Kursgebühr:

135 € pro Person

Kurse:

8 Schwimm-Einheiten
von 20:15–21:00 Uhr

(4 Wochen, jeweils dienstags und donnerstags)

Die Kursgebühr kann mit den Gutscheinen der Schmallenberger Familienkarte bezahlt werden!

Kurs-Termine 2024:

27. Februar bis 21. März

12. November bis 05. Dezember

Anmeldung ab sofort unter Tel. 02974 96800 oder an der Kasse des SauerlandBADes.
Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.sauerland-bad.de.

Stand: Januar 2024