

## 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.



**Kursgebühr: 130 €** pro Person

**Kurs-Termine 2022:**

### **Kurs:**

9 Schwimm-Einheiten  
von 20.45 bis 21.30 Uhr

(3 Wochen jeweils montags, dienstags und donnerstags)

24. Januar bis 10. Februar

14. November bis 01. Dezember

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

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

Stand: Oktober 2021

