



Jetzt anmelden!!

Neuer Kurs

Anfängerkurs Brustschwimmen:

Für Kinder ab 4 1/2 Jahren - Erlernen der Brustschwimmtechnik.

(Wassergewöhnung, Angstabbau, Springen, Tauchen, Gleiten mit Spiel und Spaß!)

Kursinhalte:

Ihr Kind wird über gezielte, spielerische Übungen an die richtige Brustschwimmtechnik herangeführt. Der Kurs findet 2-mal wöchentlich statt, um das Erlernte gleichmäßig zu festigen und einen optimalen Lernerfolg zu erzielen. Als Ausdauerschwimmart stärkt Brustschwimmen das Selbstvertrauen.

Zur Brustschwimmtechnik zählt:

- Atmen im Wasser wird durch Wasserdruck erschwert. Da beim Brustschwimmen der Kopf über Wasser bleibt, kann Ihr Kind sich in Ruhe daran gewöhnen und seine Atmung optimieren.
- Orientierungsvermögen im und unter Wasser (in Schwimmrichtung und beim Springen vom Beckenrand).
- Rhythmisierungsfähigkeit – dazu gehört vor allem, die Angst abzubauen, um zu hastigen Bewegungen vorzubeugen.
- Beinschlag – hier findet eine ausführliche Schulung, begleitende Korrektur und festigende Übung statt.
- Koordination von gleichzeitigen Arm- und Beinbewegungen, damit auch die Koordination von Kraftaufwand und Erholungsphase während des Gleitens.

Ihr Kind lernt spielerisch und leicht eine optimale Kombination aus diesen Punkten – richtige Arm- und Beintechnik, richtige Atmung, eigener Rhythmus und ökonomischer Ausgleich zwischen Schwimm- und Gleitphase. Im Kurs erfahren die Kinder, dass Sport Spaß macht und gut tut.

Kursdaten:

Wo: Panoramabad Eglofs

Kurs: Kurs 1 : Dienstags 14:30 - 15:20 Uhr & Samstags 11:00 - 11:50 Uhr
Kurs 2 : Dienstags 15:30 - 16:20 Uhr & Samstags 12:00 - 12:50 Uhr
Kurs 3 : Dienstags 16:30 - 17:20 Uhr & Samstags 13:00 - 13:50 Uhr

Kursgebühr: 160,- € zzgl. Eintritt für 8 Termine á 50 Min
(alle Teilnehmer müssen Eintritt bezahlen, dies beinhaltet auf die anteilige Schwimmbadmiete)

Info & Anmeldung:

Ausgebildete Schwimmlehrerin vom Deutschen Schwimm-Verband
Birgid Hummel, Schussentalstr.8, 88255 Baienfurt
0751/56 99 650 / WhatsApp 0176 43 68 58 80
www.birgids-schwimmschule.de