



# 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 guttut.

#### ***Kursdaten:***

Wo: **St. Jakobus Hoferweg 6 88239 Wangen-Haslach**  
Kurse: Kurs 1: Mittwochs 15:30 - 16:20 Uhr & Freitags 13:15 - 14:05 Uhr  
Kurs 2: Mittwochs 16:30 - 17:20 Uhr & Freitags 14:15 - 15:05 Uhr  
Kursgebühr: 160,- € zzgl. 10,- € Eintritt für 8 Termine á 50 Min

#### ***Info & Anmeldung***

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