



Kraulschwimmkurs für Erwachsene

Wir freuen uns, dass wir nun neben vielen Schwimmkursen für Kinder einen Kraulschwimmkurs für Erwachsene anbieten können. Hierbei steht die Verbesserung der Schwimm- und Atemtechnik im Vordergrund, damit verbunden ist eine Kräftigung der Körpermuskulatur und Steigerung der Ausdauer.

Für wen ist der Kurs geeignet?

- Sie haben keine oder wenige Kenntnisse im Kraulschwimmen, möchten es aber lernen
- Sie können bereits schwimmen
- Wassergewöhnung ist vorhanden (Ihr Kopf muss im Kurs unter Wasser)

Der Kurs ist grundsätzlich für jeden geeignet!

Aus den folgenden Personengruppen haben wir immer wieder Einzelanfragen, daher möchten wir diese hier kurz nennen:

- *Abiturienten*, die ihre Abiturnote im Sportleistungskurs steigern möchten
- *Sportstudenten* und *Lehramtsstudenten* (Sport), für die die von der Universität angebotenen Kurse zu voraussetzungsintensiv sind
- *Anwärter für den Polizei- und Militärdienst* (Sporteignungsprüfung)
- *Triathleten*, die gute Läufer und Radfahrer sind, bei der Schwimmtechnik jedoch an ihre Grenzen stoßen

Ziel des Kurses:

In diesem Kurs möchten wir Ihnen die Grundlagen des Kraulschwimmens vermitteln, d.h. Schwimmtechnik und Atemtechnik trainieren, aber auch Freude am Wasser vermitteln. Dazu lernen wir die einfache Bewegungsform, Wendetechniken und Atemtechniken.

Was müssen Sie für den Kurs mitbringen?

- Badebekleidung
- Schwimmbrille
- Bademütze oder Haarband (bei längeren Haaren)
- Gute Laune
- Badeschlappen sind wegen des Risikos von Fußpilz ratsam
- ebenso Duschgel/Seife zur Körperreinigung.

Was kommt nach dem Kurs?

Wir hoffen Sie so zu begeistern, dass wir ggf. einen Folgekurs für Fortgeschrittene anbieten können.

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung zu unseren Schwimmkursen erfolgt ausschließlich über das Online-Formular auf unserer Homepage (www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/schwimmschule_anmeldung.html).

Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte über unser „Kontaktformular“ auf der Homepage (www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/service_kontakt.html).