



Schwimmkurs für Erwachsene

Wir freuen uns, dass wir nun neben vielen Schwimmkursen für Kinder erstmalig einen Erwachsenenschwimmkurs anbieten können. Schwimmen ist etwas Wunderbares. Im Wasser schwebt der Körper und gleichzeitig strengt er sich an. Die Anstrengung schlägt nicht auf die Gelenke und Bandscheiben, kräftigt die Muskulatur und stärkt die Ausdauer.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für Erwachsene, Jugendliche und Senioren, die nicht schwimmen können und gerne schwimmen lernen möchten. Unser Trainer spricht Deutsch und fließend Englisch.

Ziel des Kurses:

In diesem wollen wir Ihnen die **Grundlagen des Schwimmens** vermitteln, d.h. Schwimmtechnik und Atemtechnik trainieren, aber auch Freude am Wasser vermitteln. Zudem möchten wir Ihnen mit dem Kurs die Möglichkeit geben, zukünftig Ihren Körper durch das Schwimmen fit zu halten.

Was muss ich für den Kurs mitbringen:

- Badebekleidung
- Schwimmbrille (kein Muss, aber ihre Augen werden sich freuen)
- Gute Laune
- Badeschlappen sind wegen des Risikos von Fußpilz ratsam,
- ebenso Duschgel/Seife zur Körperreinigung.

Was kommt nach dem Kurs?

Wenn Ihnen der Kurs gefallen hat und Sie weitere Schwimmarten erlernen möchten (z.B. Kraulschwimmen) sind Sie herzlich eingeladen, dies in unserem Schwimmverein gemeinsam mit anderen Schwimmschülern zu lernen.

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).