

SWIM-FIT-GRUPPEN

Schwimmen, trainieren, Spass und gemeinsam über sich hinauswachsen.

Schwimmen, Spielen und Sport im Wasser!

KURSBESCHREIBUNG

Du liebst das Wasser und möchtest deine Schwimmfähigkeiten weiterentwickeln? In den Swim-Fit-Gruppen verbindest du abwechslungsreiches Schwimmtraining mit Bewegung, Spass und gemeinsamen Herausforderungen. Du verbesserst deine Schwimmtechnik, stärkst deine Ausdauer und lernst, dich noch sicherer und effizienter im Wasser zu bewegen.

Im Mittelpunkt stehen die Freude am Schwimmsport, die persönliche Weiterentwicklung und das Training in der Gruppe. Gemeinsam mit anderen Schwimmbegeisterten kannst du deine Fähigkeiten verbessern, Neues ausprobieren und dich sportlich weiterentwickeln.

VORAUSSETZUNGEN

- Du kannst bereits Kraulschwimmen und fühlst dich im Wasser wohl.
- Du hast Freude an Bewegung und am Schwimmsport.
- Du bist motiviert, deine Schwimmfähigkeiten weiterzuentwickeln und in der Gruppe zu trainieren.

DAS LERNST DU

- Schwimmtechnik verbessern und festigen
- Ausdauer und Leistungsfähigkeit steigern
- Wassergefühl und Sicherheit stärken
- Verschiedene Schwimmformen und Bewegungsabläufe kennenlernen und üben
- Teamgeist, Motivation und Freude am Schwimmen fördern

KURSZIEL

Du lernst die Grundkenntnisse des Kraulschwimmens kennen und übst die grundlegenden Bewegungsabläufe. Du verbesserst deine Wasserlage, erarbeitest die Atemtechnik, den Beinschlag und den Armzug und lernst, diese Elemente miteinander zu koordinieren. So schaffst du eine solide Basis, um deine Kraultechnik weiterzuentwickeln.