

**Erwachsenen und Kindern Schwimmkurs**  
**Alle Kinder von ca. 7 bis ca. 14 Jahren.**  
**Aqua Fitness für Schwangere und Erwachsenen.**

Eingeladen sind alle Gern-SchwimmerInnen, die ihre Lust am Schwimmen durch eine Verbesserung ihres Könnens noch erhöhen wollen. Mein Tätigkeitsgebiet bezieht sich auf die Beurteilung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit einer Person, sowie die Einweisung, Demonstration von Bewegungen, Planung und Organisation des Trainings. Das Training wird an die individuellen Verhältnisse der Person/en angepasst.

**Ziel:**

Über vielfältige, sanfte Erfahrungserweiterung in Sachen Fortbewegung im Wasser und unter Eingehen auf individuelle "Wasser-Sorgen" altersadäquate Schwimmkompetenz zu erreichen:

Sichere Beherrschung des Brustschwimmens als Basislage, Schwerpunkt dabei ist ökonomisches Tun (... Gleiten!) und verinnerlichtes Atmen (... Ausatmung ins Wasser!). Erlernen der schnellsten also auch effektivsten Lage (Kraul) und der nach Überzeugung vieler gesündesten (Rückenkräul).

Optional als Kunststück für Ehrgeizige: Ein bisserl Delphin!

**Übergeordnetes Ziel:**

Längere Strecken, auch in natürlichen Gewässern, nicht zuletzt dank des nunmehr möglichen Lagenwechsels bewältigen und genießen zu können.

Erwachsenenschwimmkurse finden in Gnas statt. Dienstag und Donnerstag von 7:00 bis 9:00 Uhr.

Privat und Kleingruppe 1 Person 30 Euro. Max. 2-3 Personen pro Gruppe. 25 Euro. Bitte kontaktieren Sie uns für ein individuelles Angebot!

Es ist nie zu spät das Schwimmen zu erlernen! Unabhängig davon, ob ihr Nichtschwimmer seid, die Technik erlernen oder verbessern wollt, bieten wir Euch Erwachsenenschwimmkurse in mehreren Leistungsstufen an: Anfänger – Fortgeschrittene – Triathleten.

Die Anmeldung für Erwachsenenschwimmkurse erfolgt unter [al.hera.chemie@gmail.com](mailto:al.hera.chemie@gmail.com) instagram h.radkohl

oder unter **0664/89 352 80** kontaktieren. Ich freue mich, Dich in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

## KURSinHALTE ERWACHSENENS

Wir gehen auf das aktuelle Niveau der Kursteilnehmer ein und bieten die Flexibilität, die Sie brauchen um sich im Wasser weiter zu entwickeln.

Anfänger	Anfänger	Fortgeschrittene	Pro	Triathleten
Angst vor dem Wasser nehmen	Angst vor dem Wasser nehmen	Erlernen der richtigen Rücken- Technik	Erlernen der richtigen Delphin- Technik	Ansätze der richtigen Kraul- Technik
Richtige Atemtechnik erlernen	Richtige Atemtechnik erlernen	Erlernen der richtigen Brust – Technik	Verfeinern des Rückenschwimmens	Erlernen der richtigen Kraul- Technik
Wassergefühl entwickeln	Wassergefühl entwickeln	Erlernen des richtigen Krauls – Technik	Verfeinern des Brustschwimmens	Verfeinern des Kraulschwimmens
Ansätze der richtigen Technik aller Schwimmstile	Ansätze der richtigen Technik aller Schwimmstile	Erlernen der richtigen Delphinbeine	Verfeinern des Kraulschwimmens	Ökonomisierung des Kraulschwimmens
		Ansätze der Rollwende aller Schwimmarten	Schwimmstile ökonomisieren	Verbesserung der Ausdauer
		Ansätze des Startsprunges	Verbesserung der Ausdauer	
			Erlernen der Rollwende aller Schwimmarten	
			Erlernen des Startsprunges	