



Regio Bäder



Erläuterungen zu den Erwachsenenschwimmkursen

Anfänger Erwachsene

Dieser Kurs eignet sich für alle Erwachsenen, die gerne das Schwimmen erlernen möchten. Wir helfen dabei die Ängste zu überwinden und Vertrauen im Wasser aufzubauen, um erste Schwimmfähigkeiten zu erlernen. Ziel der Kurse ist das sichere Fortbewegen im Wasser.

Voraussetzungen: Ab 16. Jahren, ohne Schwimmerfahrung, reine Anfänger

Ziel: Wassergewöhnung, Sicheres Schwimmen, Stilart Brust

Technik Erwachsene Kraul Level 1

Dieser Kurs eignet sich für alle Erwachsenen, die ihre Schwimmfertigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen und Verfeinern der Kraultechnik. Trainieren Sie unter gleichgesinnten Ihre Schnelligkeit und Ausdauer im Wasser.

Voraussetzungen: Man kann mindestens eine Bahn Brust schwimmen

Ziel: Erlernen der Stilarten Kraul- und Rückenraul

Technik Erwachsene Kraul Level 2

Dieser Kurs eignet sich für alle Erwachsenen, die ihre Schwimmfertigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Verfeinern der Kraultechnik. Sowie das Erlernen der Delfintechnik

Trainieren Sie unter gleichgesinnten Ihre Schnelligkeit und Ausdauer im Wasser.

Voraussetzungen: Man kann mindestens 4 Bahnen am Stück Kraul schwimmen

Ziel: Kraultechniken Verfeinern, Erlernen der Delfintechnik

