

Anfänger-Schwimmkurs für Erwachsene



Neuer Schwimmkurs immer freitags 19/20/21 Uhr in der Rhein-Main-Therme, Hofheim (Vereinsschwimmhalle, Lehrbecken). Start jederzeit möglich.

Schwimmen lernen kann man in jedem Alter - auch als Erwachsener!
Es ist nie zu spät noch etwas zu lernen.

In unseren Anfängerkursen für Erwachsene geht es in erster Linie darum, in einem "geschützten" (keine Zuschauer), stress- und angstfreiem Ambiente und in einer kleinen Gruppe die wunderbaren Eigenschaften des Wassers kennenzulernen.

Die Schwimmfähigkeit steigert ihre Sicherheit am und im Wasser.
Schwimmen macht Freude und ist gut für die Gesundheit.

Kursinhalte:

- Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
- Horizontale Wasserlage (Bauch- und Rückenlage)
- Atemtechnik(en)
- Erlernen von einfachen Antriebsbewegungen

Schwimmgruppe:

- gemischte Gruppe (W/M) mit max. 6 Teilnehmer
- Unterricht im Lehrbecken mit Beckentreppe + Handlauf bei 26° Grad Wassertemperatur, Wassertiefe abfallend von ca. 0,80-1,20 m
- im Schwimmbad gibt es **keine Zuschauer**
- ein Übungsleiter unterrichtet im Wasser und leistet Hilfestellung

Kursgebühren:

- Mitgliedschaft im Kelkheimer Schwimm-Club (Aufnahme einmalig € 50,00 plus Jahresbeitrag € 145,00) und die einmalige Lehrschwimm-Gebühr € 80,00

Verbindliche Anmeldung oder Fragen bitte per Mail an den Kelkheimer Schwimm-Club, Ansprechperson Natalie Braun.

Mailadresse: kelkheimerschwimmclub@gmail.com

Wir freuen uns auf jeden, der schwimmen lernen möchte!

Mit sportlichen Grüßen
Natalie Braun
Sportwartin Breitensport
Kelkheimer Schwimm-Club 70 e.V.