

Schwimmtraining für Erwachsene



Technik, Ausdauer und Schnelligkeit verbessern!

Sie lieben das Wasser, kommen aber viel zu schnell außer Atem?
Sie wollen ihre Schwimmtechnik perfektionieren, ihre Ausdauer steigern und ihre Schnelligkeit im Wasser erhöhen?
Oder ganz einfach entspannter schwimmen?

Dann ist unser Schwimmkurs für Erwachsene genau das Richtige für sie!

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmer ausgelegt, die bereits Grundkenntnisse im Schwimmen haben (angstfrei und sicher schwimmen) und nun ihre Technik und Fitness auf das nächste Level bringen möchten.

Kursinhalte:

- **Techniktraining:** Wir arbeiten gezielt an der Optimierung der Schwimmtechnik und Wasserlage in allen Disziplinen – Freistil (Kraul), Brust und Rücken. Trainiert wird u.a. die Perfektionierung der Beinschläge und Armbewegungen sowie die Wasserlage mit Hilfsmitteln. Die Synchronisation von Atmung und Schwimmbewegungen für eine flüssigere Technik lassen sie effizienter und mit weniger Anstrengung schwimmen.
- **Ausdaueraufbau:** Durch gezielte Übungen verbessern wir die Kondition im Wasser. Sie werden kraftsparender, länger und mit mehr Leichtigkeit schwimmen können.
- **Schnelligkeit steigern:** Mit Intervalltrainings und Sprintübungen lernen sie, ihre Geschwindigkeit zu erhöhen und die Schwimmleistung zu maximieren.

Sie möchten einfach nur schwimmen?

Unseren Vereinsmitgliedern stellen wir eine Bahn zum „freien Schwimmen“ zur Verfügung. Auf dieser Bahn kann selbständig im Kreisverkehr geschwommen werden.

Kursdetails:

- Start jederzeit möglich, immer Freitagabend von 21-22 Uhr
- Ort: Vereinsschwimmhalle, Rhein-Main-Therme, Hofheim

Kursgebühren:

- Mitgliedschaft im Kelkheimer Schwimm-Club
(Aufnahme einmalig € 50,00 plus Jahresbeitrag € 145,00)

Anmeldung und weitere Informationen:

Ein zweimaliges Probetraining ist nach Absprache möglich.
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 möchte!

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