

Schwimmkurse

Kraulschwimmen für Einsteiger

Kursbeginn: Mittwoch, 29. Februar 2012
Kurszeit: 18:30-19:30 Uhr
Kursdauer: 5 Abende
Ort: Schwimmbad der Gesundheitswelt Überrauch

Beschreibung: Mit viel Spaß und Abwechslung erlernen Sie spielerisch die Technik des Kraulschwimmens. Verschiedenste Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie das Arbeiten mit Kleingeräten (Paddles, Schwimmbrett, Pullboy) erleichtern Ihnen den Einstieg in diesen wirkungsvollen und ökonomischen Schwimmstil. Ziel ist, mit der Kraulschwimmtechnik die Vielfalt der Bewegungsformen im Wasser zu erweitern. Auch Kinder ab zwölf Jahren sind herzlich willkommen! Schwimmbrillen können vor Ort erworben werden.

Die Benutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte ist am Kursabend inklusive!

Kursleitung: Claudia Gralki; staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr: EUR 59,--

Kraulschwimmen für Fortgeschrittene

Kursbeginn: Mittwoch, 29. Februar 2012
Kurszeit: 19:30-20:30 Uhr
Kursdauer: 5 Abende
Ort: Schwimmbad der Gesundheitswelt Überrauch

Beschreibung: Ziel des Fortgeschrittenenkurses ist, mit viel Spaß und Abwechslung die Technik des Kraulschwimmens zu verfeinern. Verschiedenste Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie der Einsatz von Kleingeräten (Schwimmbrett, Paddles, Pullboy,) helfen, die Effizienz dieses wirkungsvollen und ökonomischen Schwimmstils zu steigern. Dazu bekommen Sie individuelle Tipps für Ihre Kraltechnik. Auch Kinder ab zwölf Jahren sind herzlich willkommen! Schwimmbrillen können vor Ort erworben werden.

Die Benutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte ist am Kursabend inklusive!

Kursleitung: Claudia Gralki; staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr: EUR 59,--

Kursanmeldungen: Gesundheitswelt Überrauch, 88316 Isny-Bolsternang
Telefon 0 75 62 / 75-274 (täglich 17:00-20:30 Uhr)
eMail info@gw-ueberruh.de
Internet www.gw-ueberruh.de