



GESUND SCHWIMMEN DURCH DIE RICHTIGE TECHNIK

Schwimmen ist gesund, gelenkschonend, beansprucht die gesamte Muskulatur, fördert die Ausdauer und ist ein optimales Herz-Kreislauftraining ohne Verletzungsgefahr.

TrainerIn & Anmeldung: Cornelia Hammerer 0650 - 6735106

Ort: Hallenbad Lingenau

Brustschwimmen für Schwimmer

Du fühlst dich im Wasser wohl und willst deinen Schwimmstil verbessern? Wir lernen die optimale und gelenkschonende Technik, bauen Körperspannung auf um dann mit wenig Krafteinsatz mehrere Längen am Stück zu schwimmen. Schwimmbrille von Vorteil.

Termine:

Mittwoch, 21.3.	18 – 19 Uhr
Samstag, 24.3.	9 – 10 Uhr
Mittwoch, 28.3.	18 - 19 Uhr
Samstag 31.3	9 - 10 Uhr
Mittwoch, 4.4.	18 - 19 Uhr

Preis: Euro 50.- für 5 Einheiten

Kraulen für Anfänger

Du kannst schon Brustschwimmen oder ein wenig Kraulen? Erlerne die Grundzüge des Kraulens zur Optimierung der Schwimmtechnik, Verbesserung der Geschwindigkeit und Kondition. Dabei spielt die richtige Technik mit der optimalen Körperspannung und eine gute Wasserlage eine wesentliche Rolle. Schwimmbrille von Vorteil.

Termine:

Mittwoch, 21.3.	19 – 20 Uhr
Samstag, 24.3.	8 – 9 Uhr
Mittwoch, 28.3.	19 – 20 Uhr
Samstag 31.3	8 – 9 Uhr
Mittwoch, 4.4.	19 – 20 Uhr

Preis: Euro 50.- für 5 Einheiten