



Erwachsenen Beginnerausbildung

Wenn Sie bisher noch nicht die Gelegenheit hatten schwimmen zu lernen, dann können Sie das jetzt ändern.

In kleinen Gruppen bis maximal vier Teilnehmern lernen Sie zunächst sich im Wasser zu entspannen und darauf aufbauend die Schwimmstile Kraul- und Brustschwimmen.

Wir treffen uns einmal die Woche für 45 min und nehmen uns die notwendige Zeit, die jeder einzelne benötigt, um Sicherheit und Vertrauen in das Element Wasser zu erlangen. Sie entscheiden selber, wie oft Sie zur Schwimmstunde kommen wollen und wieviel Sie lernen möchten.

Ausbildung für Fortgeschrittene

Sie können bereits schwimmen, wollen aber noch mehr lernen? Sie beherrschen einen Schwimmstil, wollen aber auch die anderen Schwimmstile kennenlernen? Sie benötigen Trainingstipps, weil Sie Ihre Leistungsfähigkeit oder Ihr Durchhaltevermögen erhöhen wollen?

Aufbauend auf Ihren jeweiligen Vorkenntnissen werden je nach Wunsch die Schwimmstile Kraul-, Brust-, Rücken- und Delfinschwimmen erlernt bzw. verbessert. Dazu treffen wir uns einmal die Woche für 45 min. Sie entscheiden selber, wie oft Sie zur Schwimmstunde kommen wollen und wieviel Sie lernen möchten.