Gestaltet von Maike Hohmeier / www.maike-hohmeier.de

SCHWIMMKURSE

IN DER KAIFU-LODGE MIT FRANK WÜSTERMANN

KRAUL FÜR EINSTEIGER

Du möchtest Kraulen lernen und kannst bereits Brust schwimmen? Dann wirst Du in diesem Kurs an die Fähigkeit herangeführt, Dich beliebig im und auch unter Wasser in Bauch- und Rückenlage zu bewegen. Die Gewichtung liegt auf Atmung, Armzug und Beinschlag, die in Einzelschritten erlernt werden. Ziel ist es, eine möglicherweise vorhandene Wasserangst zu überwinden und eine sichere Teilbewegung/ Haltung zu erlernen.

KRAUL I & II

Du möchtest Deinen Kraulstil verbessern und beherrschst die Einsteigergrundlagen? Dann wird Dir in diesen Schwimmstunden weiteres Technik- und Koordinationstraining vermittelt. Inhalte sind Übungen zur Verbesserung des Wassergefühls und der Wasserlage; aber auch die Festigung der Kondition und individuelle Techniktipps für müheloses Gleiten im Wasser.

KRAUL III & TRIATHLONTRAINING

Dies ist ein Schwimmtraining für Freunde des Schwimmsports und für Triathleten, die regelmäßig schwimmen. Sich wie ein Fisch im Wasser fühlen und endlich mal mit dem Wasser „arbeiten", die Kraft des Wassers nutzen! Inhalt ist die individuelle Technikvertiefung und -optimierung. Schnelleres, müheloses Schwimmen mit weniger Energieaufwand und das Wechseln der Schwimmlagen. Die Kondition wird weiter ausgebaut und die Strecken verlängert.

SPECIALS

Du möchtest mehr als nur Kraulen? Dann hast Du in unterschiedlichen Schwimmstunden die Möglichkeit weitere Schwimmarten (Delphin, Rücken oder Brust) zu erlernen und zu verbessern. Wie sieht es eigentlich aus, wenn ich schwimme und das Gefühl ganz gut ist? Dies wird in der Videoanalyse mit Über- und Unterwasseraufnahmen geklärt. Eine Salto-Kraul-Rollwende sieht nicht nur besser aus, sondern macht auch schnell, und dich vielleicht zum Hecht im Karpfenteich! In diesen Kursen sind also die individuellen Inhalte Programm!

FRANK WÜSTERMANN • PERSONAL FITNESS COACH • 0172 - 6382108

FUN2SWIM

SCHWIMMEN MIT FRANK WÜSTERMANN • WWW.FUN2SWIM.DE