

Kinderschwimmen Wellfit 11

Kursangebot

| | |
|---------------------------------|--|
| Schwimmen 1/Krebs | ab ca. 4 $\frac{1}{2}$ Jahren. Wassergewöhnung, Untertauchen, Schweben in Bauchlage, passives Gleiten, Sprung vom Rand. |
| Schwimmen 2/Seepferd | Untertauchen mit Ausatmen, Schweben in Rückenlage, Gleiten in Bauchlage, Sprung ins tiefe Wasser. |
| Schwimmen 3/Frosch | Gleiten in Bauchlage mit Ausatmen, Tunneltauchen, Gleiten in Rückenlage, 5-10 m „Seehundschwimmen“, Purzelbaum. |
| Schwimmen 4/Pinguin | Handstand, Wechselbeinschlag mit Körperdrehung, Ein-Auswärtsbewegung der Unterarme, Köpfler. |
| Schwimmen 5 /Tintenfisch | Gleiten mit Ausatmen und Absinken. Tauchen mit Richtungswechsel, Baumstammrolle, 15-20 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Drehung, Sitzler. |
| Schwimmen 6/Krokodil | 15-20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit Körperrollbewegung und Hochziehen des Ellbogens, Delfinkörperbewegung. 20-30 m Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag und frei gewähltem Armantrieb. Fussprung vorwärts. |
| Schwimmen 7/Eisbär | Tauchwende, 10-15 m Gleitschlag der Beine, 50 m Kraul-Mix in Bauch- und Rückenlage, Fussprung rückwärts. |
| Spezial | Verbessern der verschiedenen Schwimmstile. Flossenschwimmen, Springen, Wasserball, Rettungs- und Synchron-Schwimmen, Spiele im Wasser, Ev. Kombitests. |
| Kurstage | Montag, Dienstag, Donnerstag ab 16:00 Uhr - 18.30 Uhr Samstag ab 9:30 Uhr - 14:30 Uhr |
| Kurspreis | 12 Lektionen à 30 Min. Fr. 192.— |