

Erwachsenenanfängerschwimmkurs

Egal ob Jung oder Alt, auch Sie haben die Möglichkeit das Schwimmen bei mir zu erlernen.

Im Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit Wasser und ein sicheres Gefühl im Wasser.

Mir und Ihnen ist es bestimmt sehr wichtig das Brustschwimmen zu erlernen.

Im Anfängerschwimmkurs erlernen Sie das sichere Schwimmen

- **Vom Leichten zum Schweren.**
- **vom Bekannten zum Unbekannten.**
- **Stehen, Gehen und Schweben im Wasser.**
- **Auftrieb mit und ohne Schwimmhilfe.**
- **Freude beim Aufenthalt und Bewegung im Wasser.**
- **Tauchen mit geöffneten Augen.**
- **Springen ins Tiefe Wasser.**
- **Gleiten in gestreckter Körperposition nach dem Abstoßen**
- **Fortbewegung koordinierte Bein- und Armbewegung**
- **Wasser ohne Hilfsmittel selbständig verlassen.**

Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten mit maximal 4 Teilnehmern.

Der Kurs kostet 199 € pro Person.

4,50€ pro Stunde als Eintritt an den Bäderverein Siedlinghausen bereits inklusive.