Wir bieten

„Wasser ist ein freundliches Element für den, der damit bekannt ist und es zu behandeln weiß.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Wassergewöhnung

Die Kinder sollen sich wohl fühlen!

Mit Spaß und Freude erleben die meist im Alter von 4 bis 4 ½ jährigen Kinder in der Gruppe spielerisch das Element Wasser und seine Eigenschaften. Langsames Gewöhnen und sicherer Umgang mit und im Wasser sind Zielsetzung.

Wasserbewältigung

Nachdem sich die Kinder individuell mit dem Element Wasser vertraut gemacht haben, werden jetzt die ersten Kenntnisse durch einfache Übungen (Gleiten, Tauchen, Springen, Luft anhalten) gefestigt. Dadurch schulen die Kinder unbewusst ihr Gleichgewicht und die Koordination.

In der Regel erlangen die Kinder mit Abschluss der Wasserbewältigung das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“.

Anfängergruppen

Auf spielerische Weise werden verschiedene Schwimmarten (z.B. Kraul- und Rückenschwimmen) durch das Kind erlernt. Insbesondere das Brustschwimmen wird vertieft. *Die Kinder haben die Möglichkeit, weitere Schwimmabzeichen zu erwerben.*

Fortgeschrittenengruppen

In den Fortgeschrittenengruppen wird das Erlernte durch Üben gefestigt, denn nur „*Üben macht den Meister*!“ Haben sich doch kleine Schwimmfehler eingeschlichen, kann dies durch gezielte Übungen beseitigt werden.

Leistungsgruppe 2

Training aller Lagen und die Verfeinerung der Technik, sowie der Konditionsaufbau stehen im Mittelpunkt dieser Trainingsgruppe.

Die Schwimmer nehmen an entsprechenden Wettkämpfen teil.

Leistungsgruppe 1

Wettkampforientiertes Training aller Lagen. Zielsetzung ist es die Technik, Ausdauer und die Geschwindigkeit des jeweiligen Schwimmers zu optimieren.

Ein großes Augenmerk wird auf das „Feintuning" der mentalen Stärke gelegt.

Masters

Die Master sind zwar „alte Hasen", gehören aber nicht zum „alten Eisen".

Das Training erfolgt nach Bedarf.

Unsere Master nehmen regelmäßig und erfolgreich an den jeweiligen „Mastermeisterschaften" teil!

Bewegung Im Wasser

Beim „aktiven Einsatz" im Wasser werden alle Muskelgruppen des Körpers in der Schwerelosigkeit des Wassers trainiert. Das schont die Gelenke, hilft die Figur in Form zu halten und wirkt sich positiv auf das Herz/Kreislaufsystem sowie das Immunsystem aus.