

Usi-Information Übungsbetrieb

Schwimmen

Schwimmkick durch Schwimm Tipps

Übungsleiterin: Gerda Modera *Dipl. Sportlehrerin, Aqua-Pilates-und Wirbelsäulentrainerin*

Zeit: Donnerstag, 19:00 – 20.05

Ort: Hallenbad Petrinum, Petrinumstr. 12

Bewegungs- und Faszinationsbereich „Wasser“

Bewegung im Wasser macht Spaß, lässt die Kilos purzeln und ist obendrein äußerst gesund (vor allem wenn die Schwimmtechnik stimmt).

Gegen Wasserdruck und –widerstand zu trainieren bedeutet, dass Muskeln aufgebaut werden und das Bindegewebe gefestigt wird.

Dieser Übungsbetrieb bietet die Gelegenheit und Chance, neue Erfahrungen und Wahrnehmungen im Element Wasser zu erleben und eventuell Versäumtes nach zu holen.

Der methodische Aufbau, eine gute Atemtechnik, das **Erlernen oder Verbessern** der **vier Schwimmstile** stehen im Vordergrund. Damit ist dieser Übungsbetrieb für geübtere SchwimmerInnen sowie auch für AnfängerInnen geeignet. Eine weitere Zielsetzung ist eine Leistungssteigerung im Ausdauerbereich.

Regelmäßiges Schwimmtraining

- stärkt das Kreislauf- das Immunsystem und die Venen
- löst Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- senkt die Herzfrequenz
- schont die Gelenke
- verbessert die Kondition und Koordination
- steigert die mentale Stärke, das persönliche Wohlbefinden und führt zu einem besseren Körperbewusstseinund macht gute Laune!

Zum Ausklang der Einheit besteht noch die Möglichkeit für ein kurzes Volley- oder Wasserballspiel.

Auf Euer Kommen freut sich

Gerda