

## USI - Information Übungsbetrieb

### Schwimmen – Technikkurs

**Übungsleiterin:** Carmen Herr

**Zeit:** Kurs 405: Donnerstag, 19:00 – 19:55  
Kurs 406: Donnerstag, 20:00 – 20:55

**Ort:** Petrinum, Petrinumstr. 12

#### **Kursbeschreibung:**

Der Kurs bietet einen Einblick in alle vier Schwimmlagen – Delfin, Rücken, Brust und Kraul. Es werden verschiedene Technikübungen für alle Lagen bzw. Übungen für die Verbesserung der Atemtechnik sowie Wasserlage durchgemacht. Es wird bei den Basics begonnen, es müssen also keine Vorkenntnisse vorhanden sein. Es können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen. Einzige Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer grundsätzlich schwimmen können. Für Nichtschwimmer ist der Kurs nicht geeignet.

Die Übungsleiterin war selber 10 Jahre Leistungsschwimmerin und hat an unzähligen Wettkämpfen teilgenommen. Außerdem hat sie jahrelange Erfahrung mit der Abhaltung von Schwimmkursen sowohl für Erwachsene als auch Kinder.

#### **Mitzubringen:**

- Badebekleidung
- Handtuch
- Schwimmbrille
- Bei langen Haaren: Haargummi oder Badehaube
- Freude am Schwimmen ;-)