

## USI - Information Übungsbetrieb

# SCHWIMMEN – TECHNIKKURS

Kursleiterin: Marina Schwarz

Zeit: **Kurs Nr. 402: Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr**  
**Kurs Nr. 403: Mittwoch, 21.00 – 22.00 Uhr**

Ort: Petrinum, Petrinumstr. 12

Im Kursangebot „Schwimmen - Technik“ kann jeder teilnehmen, der mehrere Längen frei bzw. ohne Schwimmhilfe schwimmen kann.

Ziel ist es, die Schwimmtechnik sowohl auf ihre anatomische Richtigkeit zu festigen, als auch das Verhältnis Kraftaufwand zu Schwimgeschwindigkeit zu optimieren. Dabei wird neben Brust-, Rücken- und Schmetterlingsschwimmen hauptsächlich das Kraulschwimmen im Vordergrund stehen.

Die TeilnehmerInnen benötigen eine Schwimmbrille bzw. bei langen Haaren einen Haargummi oder Badekappe.

Die Kursleiterin Marina Schwarz ist staatlich geprüfte Instruktorin für Schwimmen und staatlich geprüfte Allgemeintrainerin.

Sie ist seit ihrer Kindheit im Schwimmsport verankert und immer noch als Masters-Schwimmerin aktiv und nimmt an nationalen und internationalen Wettkämpfen wie Masters WM, EM und World Sport Games teil.

Ihre Leidenschaft ist das Schwimmen, weshalb Sie sich mit Ihrer Schwimmschule Swim4you selbständig gemacht hat.

„Mein Wunsch ist es, so viele Leute wie möglich für das Element Wasser zu begeistern und ihnen auch Freude und Spaß am Schwimmsport zu vermitteln.“ [Zitat Marina Schwarz]