

Individuelle Schwimmstilkorrektur

EINZEL
UNTERRICHT

Das besondere Angebot
für aktive Schwimmer



Brust



Kraul



Rücken

Kraul für Erwachsene

SCHWIMM
STILKURSE

MOG
ÉTISS
A~THE
RMP

MOGETISSA~THERME

Tel 09141 - 999 56

Bildungsstätte für
Yoga & Sport

Angelika Liefke
Rosenstraße 8
91781 Weißenburg

Tel.: 09141 - 997222

info@bst-yoga.de www.bst-yoga.de

Individuelle Schwimmstilkorrektur & Einzelunterricht

Eine individuelle Korrektur Ihres Brust-, Kraul-, oder Rückenstils im Rahmen einer Einzelstunde oder innerhalb einer privaten Kleingruppe kann Ihnen eine neue Grundlage für Ihr Training geben, unabhängig davon ob Sie Gesundheits-, Freizeit- oder Sportschwimmer sind.

Neben technischen Mängeln im Bewegungsablauf sind meist zu kraftbetonte, hektische Bewegungen, eine unrhythmische Atmung und das Fehlen von Entspannungsphasen während des Schwimmens und zu beobachten.

Durch eine gezielte Aufmerksamkeit hin zum Bewegungsablauf und der Wahrnehmung wie dieser in Beziehung zum Wasser steht, ist es möglich einen neuen Ansatz zu finden. Aus der daraus resultierenden Entspannung kann eine leichte, rhythmische und gleichzeitig kraftvoll- dynamische Schwimmbewegung entstehen.

Anhand von Übungsvorschlägen können Sie ihren Stil im Nachhinein gezielt selbst trainieren.

Im **Einzelunterricht** besteht auch für Erwachsene die Möglichkeit das Schwimmen im Bruststil grundsätzlich zu erlernen, bzw. für Schwimmer die Stilarten zu erweitern.

Einzelstunde: 25,- € , zzgl. Eintritt

Kleingruppe: bei 2 Pers. jew. 20,- €, ab 3 Pers. jew. 15,- €

Dauer: 45 Minuten

Schwimmstilkurs für Kraul- und Rückenschwimmen

In diesem Kurs lernen Sie die technischen Grundlagen des Kraul- und Rückenschwimmens (Wasserlage, Beinschlag, Armzug und Atmung)

Kennen und die einzelnen Bewegungsabläufe zu koordinieren.

Dabei wird ein besonderer Wert auf die Vermittlung von einem Ästhetischen Schwimmstil gelegt, der sich in einem harmonischen Umgang mit der Bewegung und dem Wasserelement ausdrückt.

Freitag 18.00 - 18.45 Uhr 10x / 65,- €, zzgl. Eintritt

Der Kursbeginn ist jeweils im Januar & September

Infos & Anmeldung

bei Angelika Liefke, Tel.: 09141 - 997222

oder e-mail: info@bst-yoga.de

Homepage: www.bst-yoga.de