



## SCHWIMMEN – AKTIV IM NASSEN ELEMENT ...

Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, ohne Knochen und Gelenke dabei übermäßig zu belasten. Es ist also für jeden die ideale Sportart, um in Form zu bleiben oder diese wieder zu erlangen. Der Spaß an Bewegung im Wasser steht ebenso im Vordergrund wie das voneinander Lernen und die gegenseitige Motivation. Ob Erlernen und Verbessern der Schwimmstile, ambitioniertes Konditions- und Techniktraining anhand von Trainingsplänen, entspanntes Dahingleiten oder Auspowern. Bei unserem Schwimmangebot soll jede Wasserratte auf ihre Kosten kommen. Deshalb: Alltagsklamotten runter, Badeanzug oder Badehose an, Badekappe auf den Kopf und ab ins kühle Nass!

**Bitte beachten: Die Aufnahme in die Sparte kann nur nach vorherigem Probetraining (bis zu 3 Termine sind möglich) und der Abstimmung mit der Spartenleitung erfolgen. Hierfür müssen die Grundlagen des Schwimmens beherrscht werden, d.h. ca. 500 m sollen absolvierbar sein und die Grundschwimmarten Brust, Kraul und Rücken sollten zumindest in Grundzügen beherrscht werden.**

**Trainingszeiten:      Mittwoch 16:30 – 18:00 Uhr**

### DEINE ANSPRECHPARTNER



Spartenleiter

**Markus Bahne**

T: **07271 716164**

markus.bahne@sgstern.de



Spartentrainer

**Verena Scholl**