



1-tägiger Kompakt-Kurs “Total Immersion Brust – Delphin - Rücken”

27. Oktober 2018 von 11 bis 18 Uhr, HB Aesch BL

Inhalt des Kurses:

- 2 x 2 Stunden Übungen im Wasser:
die Coaches sind mit den Teilnehmern im Wasser:
wir helfen beim Erlernen des Schwimmstils, korrigieren ungünstige Bewegungen und demonstrieren die einzelnen Übungen
- 1 Coach für max. 6 Teilnehmer (intensive Betreuung!)
- Videoanalyse jedes Teilnehmers am Anfang und am Ende des Kurses
- gemeinsames Mittagessen und Theorie-Unterricht in der Mittagspause
- ein Hallenbad nur für uns!

Hauptziele des Kurses:

die Grundlagen für die Lagen **Brust, Delphin** und **Rückenkraul**

- **Balance und Stabilität:** lerne, mit dem Wasser zu arbeiten, nicht dagegen.
Ruhiges Gleiten und kontrollierte Bewegungen ermöglichen mentale Konzentration
- **Stromlinienform:** lerne, Dich durch das Wasser zu bewegen, und nicht, das Wasser um Dich herum in Bewegung zu versetzen. Eine gestreckte und hydrodynamische Körperhaltung sowie eine saubere Technik minimieren Wellenbildung und Turbulenzen: geschmeidiges Schwimmen bedeutet weiteres Gleiten
- **Antrieb aus der Körpermitte:** koordinierte Arm- und Beinbewegungen mit rhythmischer Gewichtsverlagerung und der Einsatz des eigenen Körpergewichts nützen die verfügbaren Kräfte optimal aus

Der Kurs eignet sich gut für Schwimmer, die die Lagen Brust, Delphin und/oder Rückenkraul mit der Methodik von Total Immersion lernen wollen: kraftsparend und effizient
Aber auch Schwimmer, die bereits schon länger TI schwimmen, sind herzlich willkommen!
Verbessern und dazulernen kann man immer :)

Kosten: **345,- CHF incl. Mittagessen** (ohne Getränke)

Anmeldung an info@swim-arts.com oder unter +41 79 480 48 54