

## **Neues Angebot bei der SG-Dreieich / Erwachsenen Schwimmen starten im September 2019**

**Neues Angebot ab diesem Jahr:**

**Breitensportangebot Schwimmen Jedermann**

**Beginn? Hallenbadsaison September 2019**

**Wo? Hallenbad Dreieich Sprendlingen**

**Wer darf alles Kommen?** Alle Interessierten Personen, die Spaß im Wasser haben und Ihr Ausdauer und Technik in allen Schwimmmarten verbessern wollen.

**Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft bei einem der drei austragenden Vereine -TG-Sprendlingen (STG), TV-Dreieichenhain (TVD) und des SV-Dreieichenhain (SVD)**

**Ziele ist es u.a.**

- Verbesserung von Schwimmstilen
- Optimierung des Armzuges, des Beinschlages, der Wasserlage
- Systematisches Erlernen von neuen Schwimmmarten/-stilen, z.B. Kraul, Rückenschwimmen
- Kennenlernen des Gleitens Unterwasser
- Bessere Atemtechnik erlernen und einsetzen (z.B. korrekte Seitenatmung, Ausatmung unter Wasser)
- Steigerung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und koordinativen Fähigkeiten
- Körperspannung erhöhen und erfahren

Interesse? Bitte senden Sie eine email an: [SG-Dreieich@t-online.de](mailto:SG-Dreieich@t-online.de).

[Neues Angebot ab diesem Jahr 2019](#)