



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 Ihre Ausdauer und Technik in allen Schwimmgattungen verbessern wollen.

Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft bei einem der drei ausstragenden 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 Schwimmgattungen/-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

