



Hallo liebe "Nixen" und Wasserratten" ...

willkommen in unserer Schwimmabteilung - trainiert wird

Mittwoch's 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

in der **Schwimmhalle "Neues Krumme Bad" - Krumme Str. 9 - 10585 Berlin**

Nichtschwimmer (16:00 - 17:00 Uhr)

Kinder ab dem 5. Lebensjahr und Freude an der Bewegung im Wasser werden von Heike und Alexander ausgebildet. Ziel ist die erfolgreiche Wassergewöhnung, sowie das Erlernen der Grundzüge der Schwimmarten Brust, Rücken und Kraul. Am Ende gibt es das "Seepferdchen".

Nachwuchsgruppe (16:00 - 17:00 & 17:00 - 18:00 Uhr)

Derzeit haben wir 3 Nachwuchsgruppen die von Barbara, Reinhard, Heike betreut werden. Ziel ist es, die Kid's an das tiefere Wasser zu gewöhnen und die Schwimmausbildung zu vervollständigen. Die Kid's erlernen die Grundtechniken der Schwimmarten Brust, Rücken, Kraul und Delphin - sowie Tauchen, Startsprung und Wenden. Spielerische Einheiten runden das Training ab.

Erwachsene (16:00 - 17:00 & 17:00 - 18:00 Uhr)

Hier kommt es weder auf Technik, noch auf die gschwommenen Kilometer an, sondern jeder schwimmt oder "badet" nach eigenem Wohlbefinden und sucht seine Lieblingslagen und -strecken selber aus.