

# Schwimmschule Rosi's Wasserratten

Seit Frühjahr 2016 bieten wir mit unserer Schwimmschule auch in der Lehrschwimmhalle Nierenhof **Kinderschwimmen** und **Aqua-Fitness** an.



## Wasserratten-Kurs

### Vom Anfänger bis zum Seepferdchen

Unsere Wasserratten-Kurse sind die Kurse zum Schwimmen lernen! Wir beginnen mit Kindern ab 4 Jahren, die sich selbstständig mit Hilfsmitteln, aber ohne Eltern im Wasser bewegen möchten. Wassergewöhnung und Spaß sollten hier Priorität haben. Die Kinder lernen die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen, erlernen das **Brustschwimmen** und erste Grundbewegungen des **Rückenschwimmens**. Ziel ist es, einige Meter selbstständig ohne Hilfsmittel zu schwimmen und einen Tauchring aus schultertiefem Wasser herauf zu holen. In den Wasserratten-Kursen in Nierenhof wird das Erreichen des **Seepferdchen**- und **Bronze**-Abzeichens angestrebt.

## Schwimmtraining

Voraussetzung für das Schwimmtraining ist, dass Ihr Kind bereits das **Bronze**-Abzeichen besitzt. Hier wird überwiegend Schwimmtechnik, Tauchen und Ausdauer trainiert. Neben dem **Brustschwimmen** werden hier weitere Kenntnisse im **Rückenschwimmen** sowie Tief- und Streckentauchen erworben.

## Techniktraining

Im Techniktraining ab ca. 8 Jahren (Voraussetzung **Silber**-Abzeichen) trainieren wir das **wettkampfgerechte Brust-** und **Rückenschwimmen**. Auch das **Kraulschwimmen** wird hier erlernt.

Unsere **Schwimmkurse** finden am **Mittwoch** in der Zeit **von 16.00 Uhr bis 18.45 Uhr**, und am **Sonntag** in der Zeit **von 12.30 Uhr bis 18.00 Uhr** statt.



## AQUA-FITNESS / Reha-Sport

für Erwachsene

Spaß im Pool, statt schwitzen im Studio!

Unsere **Aqua-Fitness** ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining im Wasser und somit ein idealer Trainingspartner für die Figur. Es trainiert Kraft und Ausdauer in Rekordzeit und ist 5x effektiver als an Land. Der Wasserwiderstand kräftigt alle Muskelpartien, Bänder und Sehnen. Durch den Wasserdruck wird die Haut bei jeder Bewegung sanft massiert und gleichzeitig intensiv gestrafft. Die Bewegung im Wasser ist besonders gelenkschonend.

Durch Hilfsmittel wie zum Beispiel Poolnudeln, Aqua-Hanteln, Aqua-Kick-Box-Handschuhen und Gewichtsmanschetten wird die Aqua-Fitness zum Power-Programm für den gesamten Körper. Kursleitung durch qualifizierte Aqua-Fitness-Trainerin!

Seit Oktober 2019 bieten wir unsere **Aqua-Fitness** in Kooperation mit dem "Reha- und Präventionssport Balance Fitness e.V." auch als **Reha-Sport** an.



Wer dies nutzen möchte, benötigt hierfür eine **Reha-Sport Verordnung** (Muster 56) im Bereich Orthopädie, diese darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden.

Die **Aqua-Fitness** findet am **Mittwoch um 19.00 Uhr, Freitag um 11.15 Uhr, Freitag um 12.15 Uhr und Sonntag um 11.30 Uhr** statt.

Mitglied im Bundesverband Deutscher Schwimmmeister e.V.

Fachangestellte für Bäderbetriebe

Aqua-Fitness-Trainerin

DOSB – Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation im Bereich "Orthopädie"

Mehr zu unserer Schwimmschule findet Ihr unter:

<http://www.schwimmschule-rosiswasserratten.de>