

frei Schwimmen.schule



UNSERE KURSE

2021



Von Beginn an sicher
frei Schwimmen.

Das wirklich Besondere an *frei* Schwimmen.schule ist, dass wir Familien über einen langen Zeitraum begleiten. Unsere Angebote sind buchstäblich fließend und greifen ineinander über, sodass wir nicht selten Generationen übergreifend kennenlernen. Dieses Konzept ist einzigartig und effektiv. Unser gesamtes Wissen, gepaart mit ganz viel Leidenschaft und Engagement, ist auf unsere Familien und Mitglieder gerichtet: Für einen sicheren Umgang mit dem so vielschichtigen Element WASSER. Das ist unser Augenmerk und Lehrauftrag!

ASJA



ANTJE

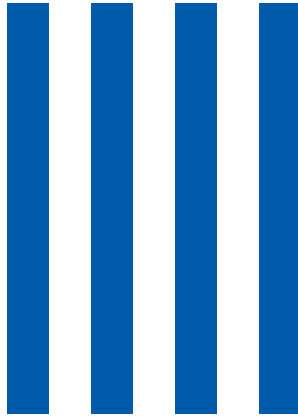


TANJA



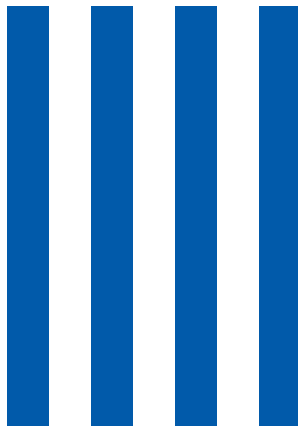
CLAUDIA





BABYSCHWIMMEN

« In ihrem Element »



Babyschwimmen

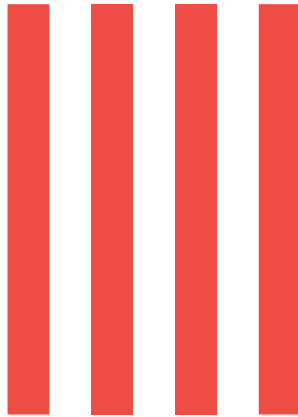
« In ihrem Element »

Dem Baby in zuwendungsreicher und liebevoller Atmosphäre das Wasser als „Spielplatz“ zu erschließen:

Mit seinen vielfältigen Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Erlebnismöglichkeiten, fühlt sich das Baby unbeschwert und frei wie einst im Mutterleib.

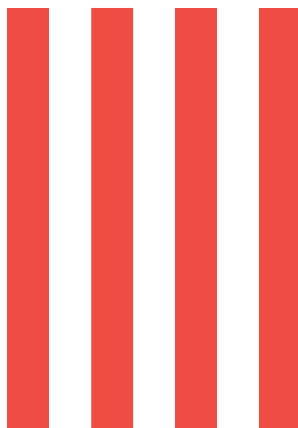


Ab dem 3. Lebensmonat kann mit dem Babyschwimmen begonnen werden. Das Babyschwimmen ist ein liebevolles, gemeinsames miteinander spielen und sich bewegen von Babys mit ihren Müttern und Vätern im Schwimmbecken. Babyschwimmen sollte als **frühzeitige, intensive, sensomotorische** Entwicklungsanregung verstanden werden. Mit seinen Bezugspersonen, entdeckt das Baby aktiv seine vielfältigen Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten im Wasser. In seinem Element!



SCHWANGERSCHAFTS- GYMNASTIK

« Fitness im Doppelpack »



Schwangerschaftsgymnastik

« Fitness im Doppelpack »



Eine werdende Mutter möchte immer wissen, wie es anderen Schwangeren ergeht und wie diese sich auf die Geburt vorbereiten. Ob der erste „Strampler“ schon gekauft ist oder das Kinderzimmer schon eingerichtet ist? Der Austausch gibt werdenden Mamas ein gutes Gefühl.

Unser spezielles Aquafitness Programm für Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche.

Es macht fit für die Zeit während der Schwangerschaft und beugt typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor. Im Wasser fühlt sich der Körper leichter an als an Land und kann sich wunderbar entspannen. Die Bewegung im Wasser sorgt für eine Entlastung des Rückens, sie beugt Krampfadern vor und der Blutdruck wird gesenkt. Geburt bedeutet loslassen und dieses Gefühl wird im warmen Wasser besonders freigesetzt.





RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK

« Das gewohnte Körpergefühl »

freiSchwimmen.schule

Rückbildungsgymnastik

« Das gewohnte Körpergefühl »

Circa 4-6 Wochen nach der Entbindung hat sich die Gebärmutter wieder zurückgebildet, nicht jedoch die Beschaffenheit des Beckenbodens sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch die Psyche der Frauen ist durch die vielen Erlebnisse mit einem neugeborenen Kind oft angeschlagen. Zeit für Schwimmfreiheit!

Die Rückbildungsgymnastik bietet eine Möglichkeit mal nicht „nur Mutter“ zu sein und zu funktionieren.

Beim Aquatraining werden folgende Inhalte mit positivem Effekt berücksichtigt: Verbesserung von Kraft und Ausdauer, Stabilisierung der wichtigsten Muskelgruppen, Gleichgewichts-, Koordinations- und Beckenboden stabilisierende Übungen.

freiSchwimmen.schule



AQUAFITNESS

« Die Kraft des Wassers erleben »

freiSchwimmen.schule

Aquafitness

« Die Kraft des Wassers erleben »

Wasser trainiert Kraft und Ausdauer in Rekordzeit und ist 5x effektiver als an Land. Neben anspruchsvollem Ganzkörpertraining fördert die Aquafitness Koordination, Muskelkraft und Ausdauer. Der Fettstoffwechsel wird intensiv angeregt. Der Wasserdruck wirkt wie eine kleine Massage, das Bindegewebe wird deutlich gestrafft.

Besonders wirksam sind unsere Aquafitnesskurse bei Rückenproblemen, sie dienen der Verbesserung von Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit, der Vorbeugung von Fehlhaltungen, als Herz-Kreislauftraining und zur Gewebestraffung. Für Mann und Frau, für Adipositas-Patienten, in der Schwangerschaft, zur Rückbildung nach der Entbindung und für Senioren. Außerdem **merkenswert**: Es werden rund ein Drittel mehr Kalorien verbraucht als an Land. Leichtigkeit mit freischwimmen.

freiSchwimmen.schule



AQUAFITNESS SENIOREN

« Gesund sein, fühlen und bleiben »



Aquafitness Senioren

« Gesund sein, fühlen und bleiben »

Aquafitness ist für jedes Alter gut und es verlangsamt sogar den Alterungsprozess um 10 Jahre.

Unser Angebot spricht bewusst die Generation ab 60 an. Beweglichkeit im Alter ist das A und O für die Gesundheit. Im Wasser fallen all diese Bewegungen leichter. Sehnen, Bänder und Gelenke werden gedehnt und gekräftigt. Bis ins hohe Lebensalter eine geeignete Sportart, die noch dazu nachweislich gute Laune bringt und den Kopf freimacht.



SEEPFERDCHEN

« 3Mal Eins: Weit, Tief und Rein »



Seepferdchen

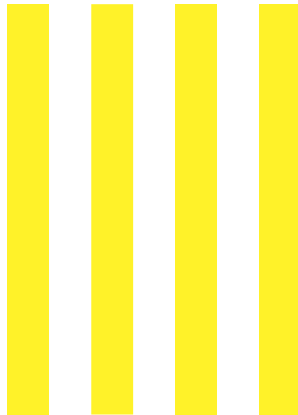
« 3Mal Eins: Weit, Tief und Rein »

Stolzer Träger eines Seepferdchens. Der erste große Motivationsschub.

Ab etwa 3,5 Jahren lernen Kinder bei uns erfolgreich schwimmen. Alle Kinder lernen von Anfang an im tiefen Wasser mit dem Ziel: **Das Seepferdchen**. Dabei verfolgen wir ein ganzheitliches Lernen als pädagogisches Konzept: Ihr Kind wird neugierig auf das Element Wasser gemacht.

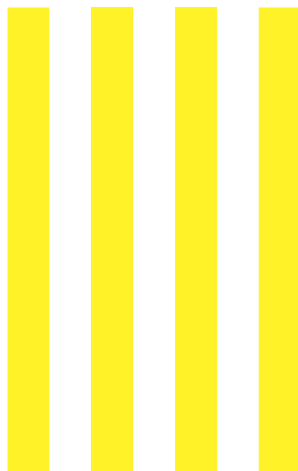
Kinder lernen auch im Wasser am besten, wenn sie ganzheitlich, also mit all ihren Sinnen beim Lernprozess angesprochen werden. Lernen ist ein selbstbestimmter Prozess: Jedem Kind wird die Zeit gegeben, die es individuell zum Erwerb seiner Fertigkeiten im Wasser braucht. Am Ende winkt allen das Seepferdchen und die häufig damit verbundene Motivation in unseren Clubgruppen weiterzumachen.





CLUBSCHWIMMEN

« Wasserraten und Beckenrandgeflüster »



Clubschwimmen

« Wasserraten und Beckenrandgeflüster »

Gemeinschaft, Spaß und Training. Ausgelassen im Wasser sein und trainieren. Eine gute Kombi für unsere „Clubschwimmer“, die Spaß mit Ehrgeiz kombinieren und Beides haben können. Für ein sicheres Schwimmen, auch in Hinblick auf Schulanforderungen, braucht es noch mehr.

Alters- und leistungsgerechte Kurse ermöglichen den Kindern einen Ausbau ihrer Schwimmfähigkeiten nach dem Seepferdchen: Vom Ausdauerschwimmen über das Bronze-, Silberabzeichen-Training bis hin zum Stil- und Leistungsschwimmen. Training und Fitness! Gemeinsam frei sein!





ERWACHSENENKURSE

« Versäumtes kinderleicht Nachholen »



Erwachsenenkurse

« Versäumtes kinderleicht Nachholen »

4 gute Gründe für das Erlernen des Schwimmens im Erwachsenenalter sind:

Das **Sicherheitsbedürfnis** im Wasser gegen die **Angst** vorm Ertrinken als Nichtschwimmer und vor allem die Erweiterung der **Erlebnisfreude** in Freizeit und Urlaub. Das **Entgegenwirken von Haltungs- und Kreislaufschäden** ist eine weitere konstant **positive Begleiterscheinung**. Bei uns ist es möglich das Schwimmen **ohne Zuschauer** zu erlernen. Durch die entspannte und ruhige Gestaltung der Schwimmstunden sinkt die **Angst vor dem Misserfolg**. Das 32° warme

Wasser verspricht eine **Wohlfühlatmosphäre**. Wir kennen die Probleme der Nichtschwimmer und bieten Kurse an, in denen individuell auf die oftmals bestehenden Ängste eingegangen werden kann. Ein neu erworbenes Gefühl von Sicherheit und Freiheit!

