

PAKETE

SCHWIMMTRAINER LEONID GELMAN

ALLE ERWACHSENEN-TRAININGSEINHEITEN DAUERN MIND. 75 MINUTEN UND SIND EINZELUNTERRICHT, DAS TRAINING FINDET IM AQUALAATZIUM IN HANNOVER-LAATZEN STATT, DER EINTRITTPREIS INS SCHWIMMBAD KOMMT FÜR DEN SCHWIMMER NOCH DAZU

PAKET ERWACHSENE - CHAMPION

(3 Trainingseinheiten)

<p>Perfektion einer Lage, sie sauber und schnell schwimmen → Empfohlen für Erwachsene ohne Wasserangst</p> <p>PREIS: 275 € WOCHENENDE: 290 € <i>Ratenzahlung möglich</i></p>	<p>TRAININGSEINHEIT 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sicherer Wechsel vom Stehen im Schwimmbecken zum Liegen am Wasser und zurück zum Stehen · Atmung · Gleiten · Beinarbeit trocken und Beinarbeit im Wasser
	<p>TRAININGSEINHEIT 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Armarbeit, zuerst ohne Atmung, Koordination zwischen Armarbeit, Beinarbeit und Atmung
	<p>TRAININGSEINHEIT 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Vollständige Lage

PAKET ERWACHSENE - ALLES INKLUSIVE

(8 Trainingseinheiten)

<p>Beherrschung 2 bis 3 Lagen → Empfohlen für Erwachsene, die das Wasser zum Freund machen möchten und das Schwimmen für immer beherrschen wollen</p> <p>PREIS: 620 € WOCHENENDE: 650 € <i>Ratenzahlung möglich</i></p>	<p>TRAININGSEINHEIT 1-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Wasserangst bewältigen · Richtige Atmung üben, entspanntes Liegen am und im Wasser · Gleitphase · Beinschlag Kraul · Beinschlag Brust · Armzug Kraul · Armzug Brust · Atmung koordinieren mit Beinarbeit und Armarbeit
	<p>TRAININGSEINHEIT 3-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rückenschwimmen
	<p>TRAININGSEINHEIT 5-6</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Brustschwimmen
	<p>TRAININGSEINHEIT 7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Finetuning, Grundkenntnisse vom Kraulschwimmen



Weitere Informationen zu meinen Schwimmkursen finden Sie hier: <https://leonidgelman.de/info/>

ALLE KINDER-TRAININGSEINHEITEN DAUERN MIND. 60 MINUTEN UND SIND EINZELUNTERRICHT, DAS TRAINING FINDET IM AQUALAATZIUM IN HANNOVER-LAATZEN STATT, DER EINTRITTPREIS INS SCHWIMMBAD KOMMT FÜR DEN SCHWIMMER NOCH DAZU

PAKET KINDER - TECHNIKER

(5 Trainingseinheiten)

<p>Nach dem Seepferdchen zu Bronze → Empfohlen für Kinder ohne Wasserangst & ab 8 Jahren, die sowohl Sicherheit als auch Schnelligkeit haben möchten</p> <p>PREIS: 390 € WOCHENENDE: 420 €</p> <p><i>Ratenzahlung möglich</i></p>	<p>TRAININGSEINHEIT 1-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Stabilisieren von Rücken- und Brustlage
	<p>TRAININGSEINHEIT 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Grundkenntnisse vom Kraulschwimmen/ Training im tiefen Wasser
	<p>TRAININGSEINHEIT 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Weit- und Tieftauchen
	<p>TRAININGSEINHEIT 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Bronze-Prüfung

PAKET KINDER - SEEPFERDCHEN PLUS

(10 Trainingseinheiten)

<p>Vom Nichtschwimmer zu Bronze → Empfohlen für Kinder vom absolutem Anfänger zum sicheren Schwimmer</p> <p>PREIS: 660 € WOCHENENDE: 690 €</p> <p><i>Ratenzahlung möglich</i></p>	<p>TRAININGSEINHEIT 1-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Die Kinder lernen ihre Wasserangst zu bewältigen, das Gesicht ins Wasser zu stecken, am Wasser liegen, sicheres Aufstehen aus der Bauchlage
	<p>TRAININGSEINHEIT 3-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gleiten, am Wasser entspannt liegen, Beinschlag Kraul & Brust, Atmung
	<p>TRAININGSEINHEIT 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rückenschwimmen
	<p>TRAININGSEINHEIT 6-7</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Brustschwimmen, Training im tiefen Wasser
	<p>TRAININGSEINHEIT 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Seepferdchen Prüfung: Die Kinder können entscheiden, ob sie die Prüfung mit Rücken oder Brust ablegen
	<p>TRAININGSEINHEIT 9-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Die Ausdauer im Wasser verbessern, weitere Arbeit an der Technik, die Kenntnisse vertiefen, um mehr Sicherheit beim Schwimmen zu erlangen

Bei Kindern ist Voraussetzung, dass sie mehr als 75 % der Zeit am Training aktiv teilnehmen und das Training als Übungsstunde und nicht als Spielstunde verstehen.

 Weitere Informationen zu meinen Schwimmkursen finden Sie hier: <https://leonidgelman.de/info/>