

Wasserfitness

Aquarobic und Fitness

Jeweils Montag 20.00 Uhr ausser Schulferien.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Geführtes Programm zur Musik.

Kräftigung der Muskulatur und Schonung der Gelenke.

Bänder und Sehnen werden geschont.

Ausdauer wird trainiert.

Wassergymnastik

Jeweils Donnerstag 09.00 und Freitag 14.00 Uhr.

Es ist keine Anmeldung nötig

Geführtes Programm zur Musik.

Kräftigung der Muskulatur.

Gelenke werden mobilisiert.

Bänder und Sehnen gedehnt.

Ausdauer wird trainiert.

Aquawell Rheumaliga

jeweils Freitag 13.15. Uhr in Blockkursen

Anmeldung ist erwünscht

Schonende Mobilisation der Gelenke.

Kräftigung der Muskulatur.

Wohlbefinden und Entspannung.

Aqua-Fit

Im Tiefwasser mit verschiedenen Schrittfolgen werden Ausdauer und Kraft trainiert.

Als Auftrieb dient Ihnen eine Veste oder ein Gürtel.

Fitnesstraining für Vereine

Termin nach Vereinbarung.

Wasserfitness im Flach- oder Tiefwasser. Ich stelle für Sie ein individuelles Training zusammen.

Ausdauer, Kraft, Koordinativ und Entspannung.

Schwimmkurse Erwachsene

Erwachsene Anfänger Brustgleichschlag

Unterricht in kleinen Gruppen und im brusttiefen

Wasser. Vertraut werden mit dem Element

Wasser und Ängste abbauen.

Gleiten in Bauch- und Rückenlage mit Ausatmung ins Wasser. Armzug und Beinschlag werden erlernt.

Erwachsene Fortgeschrittene Brustgleichschlag

Unterricht im tiefen Wasser. Armzug, Atmung und Beinschlag werden Koordinativ zusammengeführt und optimiert um eine längere Strecke ruhig und sicher zu schwimmen.

Erwachsene Anfänger Kraul

Voraussetzung für diesen Kurs: Mit dem Wasser vertraut sein, sowie Tiefwasser gewohnt.

Sie erlernen die Wasserlage in Bauch- und Rückenlage. Beintrieb (Wechselschlag) in verschiedenen Übungsformen. Armzug mit Einatmung zur Seite und Ausatmung ins Wasser.

Erwachsene Fortgeschrittene Kraul

Sie schulen die Koordination der Technik und Atmung um das Kraulschwimmen zu optimieren.

Nach diesem Kurs haben sie das Rüstzeug längere Strecken zu schwimmen.

Wassergymnastik und Schwimmschule im Hallenbad Oberuzwil

Renata Bruggmann

Wilerstrasse 3 9242 Oberuzwil

Phone 071 951 74 18

renata.bruggmann@bluewin.ch

www.schwimmschulerenata.ch

Informationen unter www.swimsports.ch

Schweizerische Schwimmschule mit Qualitätslabel

aQuality.ch

Powered by swimsports.ch

Kursangebote Kinder

Aqua-Family

Kinder Anfänger Grundlagen 1-4

Kinder Fortgeschrittene Grundlagen 5-7

Kursangebote Erwachsene

Brustgleichschlag für Anfänger und Fortgeschrittene

Kraul für Anfänger und Fortgeschrittene

Wasserfitness

Aquarobic und Fitness

Wassergymnastik

Aquawell Rheumaliga

Aqua - Fit

Wasserfitnessstraining für Vereine

Informationen

Um ihnen und ihren Kindern einen erfolgreichen Kurs anbieten zu können, habe ich folgende Ausbildungen besucht und die Prüfungen mit Diplom abgeschlossen. Wassergewöhnungs und Kinderschwimminstruktorin, Aquafit-Leiterausstellung, Aquawell Leiterausstellung, Wasserfitnessinstruktorin und Aqua-Power Instruktorin. Diese Ausbildungen habe ich bei folgenden Institutionen absolviert: *Ryffel-Running Bern, swimsports.ch, Aquademie für Wasserfitness, Schweizerischer Schwimmverband und Schweizerische Rheumaliga*. Selbstverständlich hat auch mein Personal stufengerecht eine Ausbildung besucht und absolviert. Auch die Sicherheit hat in meiner Schwimmschule einen grossen Stellenwert. Wir haben alle ein gültiges SLRG-Brevet 1 sowie einen BLS/CPR Kurs, der jährlich wiederholt wird. Im weiteren sind wir auch mit dem automatischen, elektrischen Defibrillationsgerät ausgebildet, das im Hallenbad vorhanden ist.

Leitbild und Kernelement Schwimmen

Das erste Ziel ist ein angstfreier Aufenthalt im Wasser durch die Anpassung der Sinnesorgane an dieses Element. Basis der Grundlagen ist das Kernmodell "Schwimmen". Durch ein vielfältiges, ungezwungenes Spielen und Bewegen im Wasser nimmt das Kind die wichtigen Eigenschaften des Wassers wahr und es spürt Auftrieb und Widerstand. Mit der Wahrnehmung dieser Eigenschaften schafft es sich die Grundlagen für sein Wassergefühl. Der Weg zum optimalen Bewegen im Wasser führt über das Erfassen der vier Kernelemente (Atmen, Schweben, Gleiten, Antreiben) und über die Ausführung der sogenannten Kernbewegungen (Atmung, Arm-, Bein- und Körperbewegungen). Wir gehen vom "Kern der Sache" aus, um auf der gelegten Basis alle möglichen Zielformen im Schwimmen zu erlernen.

Schwimmkurse für Kinder 2 - 5 Jahre



Aqua-Family

Zielsetzung:

Zielsetzung ist der angstfreie Aufenthalt im Wasser, durch die Grundanpassung der Sinnesorgane an das Wasser. Gewöhnung an Nässe und Kälte. Wahrnehmung von Wasserdruck und Widerstand, Atemtechnik und Untertauchen. Immer im Kontakt zu einer Bezugsperson.



Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre

Grundlagen Kurse

Testreihe 1 - 7



Grundlagen Test 1 / Krebs

Zielsetzung:

Ausatmen gegen den Wasserdruck. Schweben in Bauchlage um den Auftrieb zu spüren. Gleiten in Bauchlage.



Grundlagen Test 2 / Seepferd

Zielsetzung:

Ausatmung und Orientierung unter Wasser. Gleichmässiger Atemrhythmus. Schweben in Rückenlage. Selbstständiges Gleiten mit Beintrieb in Bauchlage.



Grundlagen Test 3 / Frosch

Zielsetzung:

Atmung in Gleiten integrieren. Gleiten in der Tiefe. Selbstständiges Gleiten in der Rückenlage (Körperspannung). Antriebsbewegungen mit Armen und Beinen in Bauch- und Rückenlage.



Grundlagen Test 4 / Pinguin

Zielsetzung:

Ausatmen durch die Nase, aktive Fortbewegung der Arme (Wasserwiderstand erspüren). Antrieb der Beine verknüpft in Bauch- und Rückenlage ca. 10 m. Fortbewegung. Antrieb, Beine, Arme und Atmung 10-15m im tiefen Wasser.

Schwimmkurse für Kinder Fortgeschrittene



Grundlagen Test 5 / Tintenfisch

Zielsetzung:

Abstossen und ca. 5 m tauchen. 15 m flache Wasserlage mit je zwei Drehungen von Bauch in Rückenlage mit Beintrieb und Ausatmung ins Wasser. 15-20 m Grobform Kraul und Rückenraul (Schraubenschwimmen).



Grundlagen Test 6 / Krokodil

Zielsetzung:

15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit korrekter Seitenatmung (Kraul). 20 m Fortbewegung in Bauchlage Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.



Grundlagen Test 7 / Eisbär

Zielsetzung:

Vorbereitung für den WSC Wasser-Sicherheits-Check. Wasserkompetenz und Sicherheit. Rolle/purzeln ins tiefe Wasser. 1 Minute an Ort über Wasser halten. 50 m schwimmen ohne Unterbruch.