



MENU
August bis Oktober

○ Schwimmen montags 19:45-20:45 Uhr
Lehrbecken* Nordbad Darmstadt

WASSERLAGE SPÜREN UND VERBESSERN 16.08.21
Wasser ist Freund:in

BEINSCHLAG NUTZEN UND STABILITÄT GEWINNEN 23.08.21
Schnelle Beine - stabile Wasserlage

EINATMEN - AUSATMEN FÜR FORTGESCHRITTENE 30.08.21
Atmen Teil 1

ATMUNG UND ROTATION 06.09.21
Atmen Teil 2

ARMZUG - EINFACH UND SIMPEL 13.09.21
Arme Teil 1

ARMZUG UND ATMUNG KOMBINIEREN 20.09.21
*Arme Teil 2**

KÖRPERSPANNUNG HALTEN 27.09.21
*Walnuß**

GESAMTKOORDINATION MEISTERN 04.10.21
*Arme und Beine**
Schwerpunkt Beweglichkeit

VORKENNTNISSE IM KRAULSCHWIMMEN NICHT NOTWENDIG
GRUNDSÄTZLICH BITTE KURZE FLOSSEN, SCHWIMMBRILLE, GGF.
BADEKAPPE, [PULL-KICK](#) MITBRINGEN

*ACHTUNG WINTERSAISON AB 15.09.2021

MÖGLICHERWEISE TRAININGSZEITEN ÄNDERUNG

○ Stretching montags 19:30-19:45 Uhr
Wiese* Nordbad Darmstadt

SCHWERPUNKT BEWEGLICHKEIT

Oberkörper plus leichte Stabilisierungsübungen

○ Laufen mittwochs 19:30-20:45 Uhr
Treffen Eingang Nordbad

LAUFEN MIT KÖRPERSPANNUNG 18.08.21
Walnuß

SCHÜTZE DEINE KNIE 25.08.21
Knieachsenstabilität

AUFRECHT LAUFEN RÜCKEN SCHONEN 01.09.21
Bleistift

WIEDERHOLUNG/KOMBINATION 08.09.21
Schritte 1-3

MOVE YOUR FEET 15.09.21
Die Bedeutung der Füße im Laufen

KEEP YOUR HEAD UP 22.09.21
Kopfsteuerung im Laufen?

FAST ARMS - FAST LEGS 27.09.21
Die Steuerung der Frequenz über die Arme

WIEDERHOLUNG/KOMBINATION 06.10.21
Schritte 1-6

○ Athletik mittwochs 19:00-19:30 Uhr
Wiese* Nordbad Darmstadt

SCHWERPUNKT RÜCKENKRÄFTIGUNG

○ Radfahren Rennrad
Treffen Cafe Crema Dieburger Str. 68

Termine 14-tägig nach Absprache