**Rücken Kurs 1**

Erlernen der Grundtechnik des Rückenschwimmens.

Es werden über 10 Einheiten zu je einer Stunde aufbauend folgende Elemente vermittelt

* Wasserlage
* Beinschlag
* Armzug
* Atmung
* verbindet der 4 Elemente
* Kippwende/Tellerwende

Die Kurse finden in kleinen Gruppen von 6 bis max. 9 Personen 2x wöchentlich

**Montag** und **Freitag** von **19:30 Uhr – 20:30 Uhr** statt.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist es im Sportbecken zumindest in einer der drei Schwimmlagen Rücken, Brust oder Kraul 50m durchgehend ohne Pause schwimmen zu können.

Des Weiteren sollte es möglich sein zumindest 3 - 4m tauchen zu können. Sprich Kopf komplett unter Wasser.

Wir möchten euch gleich darauf hinweisen, dass es bei Schließung des Badebetriebs durch Umstände wie Corona die Kurskosten ab der 3 Einheit nicht mehr rückerstattet werden. Davor max. 60% der Kurskosten. Dies gilt auch in jeder Weise durch Selbstverschulden wie Krankheit, Verletzung… .

Anmeldung erfolgt über unsere E-Mailadresse: [linzag.sport.schwimmen@gmail.com](mailto:linzag.sport.schwimmen@gmail.com)

**Die Anmeldung sollte bitte folgende Punkte beinhalten:**

1. Im Betreff: Anmeldung z.B.: Rücken Kurs 1 und Datum
2. Vor und Nachname
3. Geschlecht
4. Alter
5. LinzAG Mittarbeiter od. Angehöriger
6. Kurze Info über dich

In welcher Lage schwimme ich jetzt.

Was ist mein Ziel beim Schwimmen

Habe ich körperliche Einschränkungen beim Schwimmen.

Welchen Sport mache ich sonst noch gerne.

Detailliertere Angaben zu dem Kurs erhältst du nach Bestätigung deines Kurses.

Wir freuen uns dich im Rücken Kurs 1 zu begrüßen.