

Learn 2 swim

Holdet henvender sig til alle der kan svømme i det store bassin, som har lyst til at lære mere og få optimeret sine svømmefærdigheder. Mange voksne kan svømme brystsvømning, men hvis teknikken ikke er i orden, kan det gå ud over knæ og nakke. Så er løsningen at få rettet sin svømmestil og at lære at svømme rygcrawl og crawl. På holdet vil man få forbedret sin teknik og lære korrekt vejrtrækning. Deltagerne får individuelle programmer, så alle kan få styrke, smidighed og ikke mindst konditionen forbedret. Undervisningen afsluttes med strækøvelser i det varme bassin.