

# SCHWIMMTRAINING FÜR ERWACHSENE

## KRAULTRAINING



### Stufe 1 – Kraulen lernen

Kraulschwimmen in einer kleinen Gruppe erlernen und ein echtes Gefühl für die grundlegenden Techniken entwickeln.



### Stufe 2 – Kraultechnik verbessern

Bringe deinen Kraulstil mit Leichtigkeit auf das nächste Level und entwickle echte Leidenschaft fürs Kraulschwimmen.



### Stufe 3 – Kraulen perfektionieren

Die Leidenschaft wird zur Leistung: gezieltes Schwimmtraining mit Rollwenden und Fokus auf Präzision und Technik.

## SCHWIM-M ALL 4

Brust - Delfin - Kraul - Rücken  
Nur Brust oder Kraulen reicht dir nicht? Die Vielfalt der vier Schwimmarten macht den Unterschied. Unser Ziel ist es, dein Wassergefühl, deine Sicherheit und deine Technik zu verbessern – denn Schwimmen ist mehr als nur Bewegung.

NEU!



## NICHTSCHWIMMER & ANFÄNGER



1x pro Woche reicht nicht für den Einstieg. In unseren Intensivwochen entwickelst du in fünf Tagen und kleiner Gruppe Sicherheit, Wassergefühl und Vertrauen im Wasser. Wenn JETZT der richtige Moment für DICH ist, dann lass uns gemeinsam starten.

  
SCHWIM-M.DE  
ECHT. SCHWIMMEN TRAINIEREN.  
Schwimmschule Martin White



# ECHT. SCHWIMMEN TRAINIEREN.

Das Wasser ist mein Freund  
und ich kann seine Kraft nutzen.

...und DU kannst es auch!

# ONLINE BUCHEN.

  
SCHWIM-M.DE  
ECHT. SCHWIMMEN LERNEN.  
Schwimmschule Martin White



# ECHT. SCHWIMMEN LERNEN.

SCHWIMMSCHULE MARTIN WHITE



  
SCHWIM-M.DE  
ECHT. SCHWIMMEN LERNEN.  
Schwimmschule Martin White



Weitere Infos,  
Beratungstermine,  
Voraussetzungen,  
Preise, Termine,  
Wartelisten und  
Infoagent unter:  
[www.schwim-m.de](http://www.schwim-m.de)

## BERATUNG UNTER

-  [www.schwim-m.de](http://www.schwim-m.de)
-  [kontakt@schwim-m.de](mailto:kontakt@schwim-m.de)
-  +49 1578 8735890

## STANDORTE

- Therme 1 - Bad Füssing
- Johannesbad - Bad Füssing
- Freibad Ering

# BABY TIME IST HAPPY TIME



**Baby 1** - ab 3 bis 9 Monate  
**Baby 2** - ab 10 bis 15 Monate



**Muki 1** - 16 Monate bis 2 Jahre  
**Muki 2** - 2 bis 3 Jahre

## WEITERE FREIZEITANGEBOTE SIMONE'S TANZKURSE

### WAS ERWARTET DICH?

- Frühförderung SiMBaa
- Zumba Bambinis & Zumba Dance Kids
- Hip Hop Jugend & Zumba Fitness Erwachsene

### WO?

- Simbach/Kirchdorf am Inn
- Zeilarn
- Bad Griesbach
- Aidenbach
- Würding bei Bad Füssing

[www.white-simone.dance](http://www.white-simone.dance)



## AB WANN STARTEN? VORBEREITUNGSKURSE ZUM SCHWIMMEN LERNEN



**KiGa | 3 bis 6 Jahre** - Wassergewöhnung, Spaß und Sicherheit im Wasser stehen gemeinsam mit den Eltern im Vordergrund – als ideale Vorbereitung aufs Schwimmenlernen.



**Anfänger mit Eltern | ab 4,5 Jahren**  
Besonders geeignet für sensible oder schüchterne Kinder, die bereits Lernpotenzial zeigen, sich aber ohne Eltern noch nicht sicher im Schwimmkurs fühlen.



**Anfänger | ab 5 Jahren** - Für Kinder, die bereits wassergewöhnt, motiviert und bereit sind, sich 45 Minuten zu konzentrieren und ohne Eltern am Kurs teilzunehmen.



**Aufbaukurs | ab 5 Jahren** - Ideal zur Weiterentwicklung der Schwimmfähigkeiten. Ein Anfängerkurs ist nicht zwingend notwendig, aber empfehlenswert.

## KUNDENREFERENZEN & FEEDBACK

*Der Kurs war einfach großartig! - Martin hat eine wunderbare Art, mit den Kindern umzugehen - ruhig, geduldig und mit viel Freude. Unsere Tochter Ema hat sich von Anfang an wohl gefühlt und in kurzer Zeit tolle Fortschritte gemacht. Man merkt, dass hier alles mit Herz und Leidenschaft gemacht wird.*

**Mama von 5 Jähriger Tochter in KiGa Kurs, Tina**

## DIE WAHRE SCHWIMMAUS- BILDUNG BEGINNT HIER:

Erst nach den Grundfähigkeiten beginnt das gezielte Schwimmtraining mit Technik, Ausdauer, Motorik, Rhythmus, Kraft, Schnelligkeit, Taktik und Sicherheit.



**Seepferdchen-Jäger | ab 7 Jahren**  
Mindestens 25 Meter sicher und ohne Mühe schwimmen, tauchen, ins Wasser springen und Freude am Wasser mitbringen – dann ist dein Kind hier genau richtig.



**Seeräuber-Träger | ab 8 Jahren**  
100 Meter technikgerecht mit richtiger Atemtechnik sind kein Problem mehr. Jetzt beginnt das gezielte Erlernen aller vier Schwimmarten.



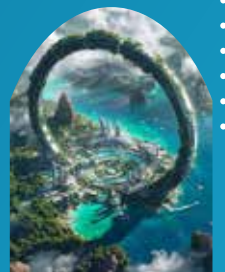
**Techniktraining | ab 8 Jahren**  
200 Meter in mind. drei Schwimmarten sicher und mühelos schwimmen. Im Fokus stehen Präzision, Kraft, Schnelligkeit, Wenden, Streckentauchen, Tief-tauchen und Rettungssicherheit.



**Privatstunden | ab 6 Jahren (Erwachsene)**  
Für alle, die motiviert sind, gezielt an Technik arbeiten möchten oder aktuell Unterstützung bei bestimmten Herausforderungen brauchen.

## VORTRAG - SCHULANGEBOT ATLANTER GESCHICHTE - MEERESSCHUTZ

Die „Atlant-Geschichte“ ist eine von mir geschriebene Erzählung über das Volk der Atlanter. Sie verbindet Themen rund um das Schwimmen, den bewussten Umgang mit der Natur, Naturschutz und das Thema Menschsein. Der 1,5 stündige Vortrag besteht aus einer Lesung mit begleitendem Meeresschutz-Video, Quiz und Fragerunde.



Geeignet ab der 2. Klasse sowie für OGTS & ähnlichen Einrichtungen.

ANFRAGE PER MAIL

[kontakt@schwim-m.de](mailto:kontakt@schwim-m.de)