Schwimmsportschule Rosenheim

Sabine Petrini-Monteferri

Laufen – Schwimmen – Radfahren - Trainingspläne

staatl. gepr. Triathlon Trainerin, C-Trainerin Schwimmen Breitensport,
C Trainerin Laufen LC, Mentalcoach LC, Athletiktrainer,
Leistungsdiagnostik LC, Oceanman Open Water Coach

Informationen zum Kursablauf

Allgemeines:

Wir trainieren in kleinen Gruppen, ab 3 Teilnehmer*innen, wobei innerhalb der Gruppe jeder individuell gecoacht wird. Mir ist wichtig, dass alle für sich persönlich das Beste mitnehmen und viel Spaß im Kurs und im Wasser haben! Der Kurs ist als 5er- oder als 10er-Block buchbar. Schließlich hat jeder sein eigenes Lerntempo, kommt unterschiedlich oft außerhalb des Kurses ins Schwimmbad zum Trainieren und Üben und jeder hat auch andere motorische Voraussetzungen. Daher ist es im Vorhinein schwierig, zu sagen, wie viele Kurseinheiten bis zum sicheren und effektiven Kraulen benötigt werden.

In den Trainingseinheiten à 45 Minuten werden die fünf Basic Skills der Schwimmtechnik erlernt und geschult:

- **Körperspannung und Wasserlage** – für eine stabile Position im Wasser, um mit weniger Widerstand und mehr Leichtigkeit zu gleiten.
- **Effektiver Beinschlag** – um Vortrieb zu erzeugen und die Wasserlage zu stabilisieren.
- **Kraftvoller Armzug und Abdruck im Wasser** – für effizienten Vortrieb, saubere Züge und mehr Geschwindigkeit bei gleichbleibendem Krafteinsatz.
- **Atmung** – für einen gleichmäßigen Rhythmus, entspannte Bewegungen und längere Ausdauer ohne Hektik.
- **Gesamtkoordination** – damit alle Bewegungsabläufe flüssig ineinander-greifen und der Schwimmstil rund, kraftsparend und kontrolliert wird.

Dazu machen wir weiterführende Übungen und bauen das Training sowohl auf technischer als auch auf konditioneller Ebene gezielt aus.

Preise und Ausrüstung:

Die Kursgebühr beträgt pro Person für die 5er-Karte 199€ und für die 10er-Karte 385€, zuzüglich Schwimmbadeintritt, in Bad Endorf sind das 4,50€, siehe unten. Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt per Rechnung. Für Azubis und Student*innen gibt´s 15€ Rabatt auf die 5er- und 10er-Karte. Das Equipment verleihe ich kostenlos an meine Coachees, auch zum Mitnehmen für´s eigene Training zwischen den Kursterminen. Wenn eigenes Equipment vorhanden ist, gerne mitbringen. Sinnvoll sind zum Beispiel Kurzflossen und ein Schwimmbrett bzw. Pullkick, später dann auch Paddles. Ich habe auch Equipment zum Verkaufen da, das vorher im Kurs getestet werden kann.

Trainings buchen:
Die Trainingseinheiten können individuell und jeder Termin einzeln innerhalb der Trainingszeiten gebucht werden:
https://www.schwimmschule-in-rosenheim.de/anmeldung/#termin

Es kann auch jedes Mal neu gewählt werden, ob in Rosenheim oder in Bad Endorf. Die verfügbaren Termine werden jeweils für 3-4 Wochen im Voraus freigeschaltet. Donnerstags und samstags findet das Schwimmcoaching in Rosenheim statt, freitags in Bad Endorf und zwischendurch gibt es hin und wieder Zusatztermine.
Bitte gerne auch für die Warteliste eintragen, es wird fast immer kurzfristig noch was frei.

Treffpunkt:
In Rosenheim jeweils zu Kursbeginn am Schwimmerbecken.

In Bad Endorf jeweils zu Kursbeginn im Kassenvorraum der Chiemgau-Thermen. Dort ist der Eintritt im Rahmen unseres Trainings für unsere gemietete Bahn 4,50€, die ich zu Beginn des Trainings von jedem einsammle. Dann gehen wir zusammen rein und die Trainingszeit beginnt, wenn alle umgezogen am Becken sind.