

«Schwimmen ist lernbar»

Ab Januar 2016 bietet Esther Schwaller im Hallenbad des SAZ Burgdorf Schwimmkurse an

«Mit meinen Kursen möchte ich Menschen jeden Alters Mut machen, dass es noch nicht zu spät ist, das Schwimmen sowie die verschiedenen Schwimmstile von Grund auf zu erlernen. Mit den richtigen Grundlagen und einem individuellen Kursaufbau kann das Schwimmen auch noch im hohen Alter erlernt werden!», erklärt Kursleiterin Esther Schwaller.

Anfänger starten bei den Kursen von Schwaller bei den Kernelementen: Atmen, Gleiten, Schweben, Antreiben. Etwas später werden die Kernbewegungen Armantrieb, Beintrieb, Körperbewegung und Atembewegung erlernt. Durch diesen fundierten Aufbau können die Schwimmstile Kraul, Brust und Rücken von jedermann erlernt werden. «Die Kurse sind jedoch nicht nur für Anfänger. Auch Personen, welche einen Schwimmstil bereits beherrschen, beispielsweise jedoch beim Kraulen bereits nach zwei Längen äusser Atem sind, sind in meinem Kurs willkommen. Je nachdem, wo eine Person steht oder wo ihre Probleme sind, werden diese dann gezielt behoben, oftmals durch das richtige Erlernen der Kernelemente und Kernbewegungen. Es gibt jedoch auch Personen, die eine traumatische Erfahrung im Wasser erlebt haben und seither das Wasser meiden. Wer seine Ängste vor dem



Esther Schwaller.

Bilder: zvg



Ab Januar 2016 können Alt und Jung hier den souveränen Umgang mit dem nassen Element erlernen.

oder im Wasser überwinden möchte, ist bei mir ebenfalls an der richtigen Adresse», erklärt Schwaller. Durch ihre zehnjährige Erfahrung im Unterrichten von J+S-Schwimmkurse und einen Mentaltrainingskurs weiss sie genau, wie man den Menschen die Angst vor dem Wasser nehmen kann.

Auch für Kinder, die Mühe haben

Nebst den zwei Kursen für Erwachsene möchte Esther Schwaller auch noch einen Kurs für Kinder anbieten, welche Mühe haben, die regulären Schwimmkurse zu bestehen. «Es gibt Kinder, die drei Kurse brauchen, bis sie das «Chrätsli»-Abzeichen endlich bekommen, da es ihnen extrem schwerfällt, den Kopf unter Wasser zu halten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass

es diesen Kindern sehr hilft, wenn man mit Metaphern, also bildhaften Beschreibungen, arbeitet», so Schwaller.

Für alle, die noch auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken sind: Die Kurse können mittels Gutscheinen auch verschenkt werden.

Felix Glauser

Weitere Informationen:

Schwimmkurse für Erwachsene: Freitags von 14.00 bis 15.00 Uhr, ab 8. Januar 2016, dienstags von 8.30 bis 9.30 Uhr, ab 5. Januar 2016. Schwimmkurse für Kinder: Freitags von 15.00 bis 16.00 Uhr, ab 8. Januar 2016. Maximal vier Personen, Einstieg jederzeit möglich, mindestens zehn Lektionen. Kursort: Hallenbad SAZ Burgdorf, Burnergasse 7. Info und Anmeldung: info@vittes.ch, Telefon: 032 675 52 22, 079 285 04 43. www.vittes.ch.