



Leipziger
Sportbäder

Personal Training

- Erlernen der Schwimmstile (Schmetterling/Rücken/Brust/Kraul)
- Technikverbesserung
- Start- und Wendentraining
- Sprung- und Tauchtraining für bevorstehende Prüfungen
- Schwimmtraining für Kinder oder Erwachsene mit psychischer Vorbelastung – Angst –
- Sicherheitsschwimmtraining für Kinder mit Seepferdchen (Ist mein Kind im Wasser sicher?)
- Ausdauertraining und Tipps für Triathleten
- Ernährungsberatung und Coaching auf längere Sicht