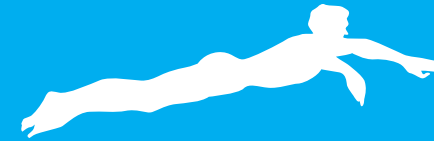


Brustschwimmen

- » Beim Brustschwimmen werden alle Muskelpartien angesprochen.
- » Der Kreislauf sowie die gleichmäßige Atmung werden trainiert.
- » Brustschwimmen kann über längere Strecken betrieben werden und trainiert so die Ausdauer.



1

Rückenschwimmen

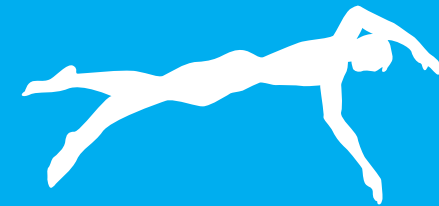
- » Beim Rückenschwimmen entspannen Muskeln und Gelenke.
- » Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt.
- » Rückenschwimmen gilt als schonendster und gesündester Schwimmstil.



2

Kraulschwimmen

- » Beim Kraulen hat der Körper durch die Schnelligkeit einen hohen Kalorienverbrauch.
- » Kraulen belastet vor allem die Arme und schont die Beine.



3

Schmetterlingsschwimmen / Delfinschwimmen

- » Der Stil Delfin oder Schmetterling ist besonders kraftaufwändig.
- » Trainiert die Beine intensiv.



4