**610**

|  |  |
| --- | --- |
| Name des Wahlfaches | Morgen-Fitness-Schwimmen\_1 |
| Kursleitung | Stefanie Heuschmann |
| Angebot für Jahrgangsstufen | 5 – 12 |
| Teilnehmerbegrenzung | 15 |
| Stundenumfang | 1 Std. wöchentlich |
| Material, Kosten,  weitere Anmerkungen | Einteiliger Schwimmanzug  Silikonbademütze  Schwimmbrille |
| Besonderheiten:  z. B. Exkursionen, Studientage, Wettkämpfe, Auftritte etc. | Voraussetzung:  sicheres Beherrschen der Grobform des Brustschwimmens |

**Inhalt und Ziele des Wahlfaches:**

* Beginn: 07:15 Uhr
* Verbesserung von Schwimmausdauer und -technik