



Das **Mermaid-Training beim EC-Diving-Club** dient als Einführung zum Tauchen/Apnoetauchen mit Fokus auf korrekte Monoflossen-Schwimmstile, Ausdauer, Statik, Dynamik und Rettungsübungen.

In Zusammenarbeit mit **Mermaids United**, eine Konzept Schule für professionelles Mermaiding in Sport Monoflossen. Schwerpunkt: Begleitung und professionelle Ausbildung der Teilnehmer in unterschiedlichen Lebenslagen und mit unterschiedlichen Erwartungen an sportliche Aktivitäten.

Mitglieder können an Ausbildung von Basic- bis hin zur Advanced Mermaid, Performer Mermaid/ Merman sowie Mermaiding Instructoren, Veranstaltungen, Wettkämpfen (The Official MerLympics) und Conventions, sowie Treffen, regelmässiges Mermaiding Training, Performance Schwimmen und weitere Aktionen teilnehmen.

Das Training findet abwechselnd mit professionell ausgebildeten, ehrenamtlichen Trainerinnen statt: Daniela, Angela, Irene, Anja & Mia

Infos zum Training

Probetraining (ohne Mitgliedschaft)

Wann: 2-4x jährlich während regulären Trainingszeiten und zu Freibaderöffnungen, Events etc.

Termine werden auf der Website veröffentlicht.

Voraussetzung: Bronzeschwimmabzeichen

Ablauf Training

Voraussetzung Einstieg ins Wöchentliche Training

- ab 8 Jahren
- Bronzeschwimmabzeichen (Abnahme im Verein möglich)
- eigene Ausrüstung oder Ausrüstungsverleih gegen Leihgebühr bei unserem Ausbildungspartner

Grundkurs

3 Trainingseinheiten: Heranführung der Teilnehmer in kleinen Schritten an das Schwimmen mit Monoflosse und die ersten Schwimmstile.

Advanced Kurs

7 Trainingseinheiten Ausbauen und Vertiefen der Schwimmstile, Apnoebasics und Rettungsfähigkeiten, sowie die ersten Einblicke in Unterwasserperformance.

Training

Regelmässiges Training zur Stabilisierung und Weiterentwicklung der Fähigkeiten. Außerdem wird durch Ausdauertraining die körperliche Fitness gesteigert

Ablauf

Treffpunkt 18:40Uhr Aufwärmen 18:55Uhr Wasserzeit 19:05Uhr-19:50Uhr Abholzeit 20:00Uhr

*Training in Ferien nach Absprache ** Training ab min. 3 Teilnehmer

Kosten

Probetraining

10€ Materialkosten, Leihgebühr Flosse+Überzug

Mitgliedschaft EC Diving Club Mermaiding

- Keine Aufnahmegebühr für Kinder unter 14

- 10€ monatlicher Mitgliedsbeitrag (*wird als Jahresbeitrag eingetragen)

- Einmalige Mermaids United Zertifizierung– und Ausbildungsgebühr von 68€ -

Ausrüstungsverleih falls notwendig: 5€ pro Training

Termine

12.05 Beginn Grundkurs Tag 1 / evtl. Abnahme Bronzeabzeichen Möglich 19.05 FERIEN

(Training nach Absprache möglich)

26.05 Grundkurs Tag 2

02.06 Grundkurs Abschluss Tag 3

09.06 Beginn Advanced Kurs Tag 1 16.06 Advanced Kurs Tag 2

23.06 Advanced Kurs Tag 3

30.06 Advanced Kurs Tag 4

07.07 Advanced Kurs Tag 5

14.07 Advanced Kurs Tag 6

21.07 Advanced Kurs Abschluss Tag 7

FERIEN (evtl. Freibad gemeinsames Mermaid Schwimmen)

08.09 Training & Probetraining

15.09 Training

22.09 Training

29.09 Training & Abnahme Bronzeschwimmabzeichen für Mitglieder

06.10 Training & Beginn Grundkurs & Probetraining 13.10 Training & Grundkurs

20.10 Training & Grundkurs

27.10 Halloween-Mermaiding (FERIEN)

03.11 Training & Beginn Advanced Kurs 10.11 Training & Advanced Kurs

17.11 Training & Advanced Kurs

24.11 Training & Advanced Kurs

01.12 Training & Advanced Kurs

08.12 Training & Advanced Kurs

15.12 Training & Abschluss Advanced Kurs

22.12 Weihnachts-Mermaiding