



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 Advance 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. Infos zum Training Probetraining (ohne Mitgliedschaft möglich) 2x jährlich vor regulären Trainingszeiten und zu Freibaderöffnungen, Events etc. Termine werden auf der Website veröffentlicht.

Voraussetzung: gute ausdauernde Schwimmkenntnisse

Kosten: 15€

Wöchentliches Training

Voraussetzung Einstieg ins Wöchentliche Training

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

Der Termin für das **Grundlagen Training oder äquivalenter Kurs** ist Voraussetzung für die die Teilnahme am wöchentlichen Training.

Advance 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. Durch Ausdauertraining wird die körperliche Fitness gesteigert.

Ablauf Training

Treffpunkt 18:30Uhr

Aufwärmen 18:50Uhr

Wasserzeit 19:00Uhr-19:50Uhr

Kosten Mitgliedschaft EC Diving Club

Keine Aufnahmegebühr für Kinder unter 14

Aufnahmegebühr Erwachsene 50€

10€ monatlicher Mitgliedsbeitrag (*wird als Abholzeit: 20:15Uhr

Jahresbeitrag eingezogen/monatl. kündbar)

Einmalige Mermaids United Zertifizierung —

und Ausbildungsgebühr von 68€

Ausrüstungsverleih: 5€/Training

	Nationals Teams	Training Teams
1.3	Ralley + Rettung	Grundlagen WDH
8.3	Speed + Einzelpformance	Advanced 1 - Spiele
15.3	Gruppenperformance + Kraultechnik	Advanced 2 Statik- NSB Technik Schwimmstiele
22.3	Ralley + Rettung	Advanced 3 Dynamik - Spiele
29.3	Speed + Einzelpformance	Advanced 4 Rettung - NSB Technik
5.4	Freiwillig Training mit Trainer	FERIEN
12.4	Fotoshooting	Advanced 5 TIEF - Spiele
19.4	Gruppenperformance + Handstand	Advanced 6 Performance - NSB Technik
26.4	Ralley + Rettung	Advanced 7 - Prüfung
3.5	Speed + Einzelpformance	Advanced 1 - Ausdauer
10.5	Gruppenperformance + Kraultechnik	Advanced 2 - NSB Technik
17.5	Fotoshooting	Advanced 3 - NSB Spiele
24.5	Freiwillig Training mit Trainer	FERIEN
31.5	Ralley + Rettung	Advanced 4 - Performance
7.6	Speed + Einzelpformance	Advanced 5 - NSB Technik
14.6	Gruppenperformance + Technik Kraul o. Dynamik	Advanced 6 - Spiele
21.6	Fotoshooting	Advanced 7 - Prüfung
28.6	Gruppenperformance + Handstand	Advanced 7 - Prüfung
Freibadzeit folgt...		