



SCHWIMMEN WIE EINE MEERJUNGFRAU

PRIVATANLÄSSE * FOTOSHOOTINGS * WERBEAUFTRITTE SCHNUPPERKURSE * TRAININGS * KINDERGEBURTSTAG
MEERJUNGFRAUENAUSRÜSTUNG UND NOCH MEE(H)R*

KURSKONZEPT

Unsere regelmässigen Trainings folgen einem bewährten modularen Kurskonzept. Die vier Bausteine Atemtechniken, Kraft/Ausdauer sowie Choreografie und Mermaid Style bilden das Grundgerüst einer jeden Lektion. Je nach Können der Gruppe oder auch der einzelnen Teilnehmer können die Bausteine mit Übungen aus dem stetig wachsenden Übungskatalog gefüllt werden.



ATEMTECHNIK

basierend auf Übungen aus der Achtsamkeitsmeditation und dem Apnoetauc-sport – in Zusammenarbeit mit Meerjungfrau Apnoe Academy und dem SSUV



KRAFT/AUSDAUER

basierend auf Erfahrungen und Kenntnisse aus der Sportwissenschaft, dem Schwimmsport und der Aquafitness



CHOREO

aus dem Erfahrungsschatz und in Zusammenarbeit mit den Miss Mermaid Swit-zerland 2015, 2016 und 2017, sowie der amtierenden Miss Mermaid International



TRICKS & STYLE

aus dem Erfahrungsschatz und in Zusammenarbeit mit den Miss Mermaid Swit-zerland 2015, 2016 und 2017, sowie der amtierenden Miss Mermaid International