

31.03.2010 - Bislang einzigartig in Deutschland: Das kostenlose Online-Schwimmprogramm Swim4Fitness

Online-Schwimmtrainer für Jedermann

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Swim4Fitness ist ein bislang einzigartiges, Internet-basiertes und interaktives Schwimmtrainingsprogramm. Es bietet Schwimmprogramme für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Initiator ist der australische Schwimmexperte Zoggs, in dessen Webseite (www.zoggs.de) Swim4Fitness integriert ist. Swim4Fitness ist komplett gratis.

Swim4Fitness gibt Schwimmern und Schwimmerinnen jeder Alters- und Leistungsklasse die Möglichkeit, im Wasser fit zu werden. Über 270 Schwimmeinheiten in 7 Kategorien lassen sich einzeln ausdrucken - zur Mitnahme an die Trainingsstätte. Die Bedienung von Swim4Fitness ist intuitiv. Ein "Logbuch" mit Trainingstabellen und Erfolgsübersichten garantiert die effektive Verfolgung von persönlichen Zielen.

Denn Motivation ist das A und O - Abwechslung ist die halbe Miete beim Training. Die Trainingseinheiten berücksichtigen alle Schwimmstile, setzen Zeit- und Distanzziele und bieten die richtige Mischung aus Performance-Einheiten und Techniktraining. Der Einsatz von Trainingsequipment wie Kickboard und Pull-Buoy verbessert den Schwimmstil. Durch das Challenge-Modul lassen sich Freunde zum kompetitiven Training herausfordern.

Die Swim4Fitness-Programme reichen von Anfängerprogrammen bis hin zu Spezialeinheiten für Schwangere sowie den originalen Trainingsprogrammen von Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno. Geplant sind zudem spezielle Programme für ältere Schwimmer.

In Großbritannien ist Swim4Fitness bereits seit 2004 etabliert und hat über 100.000 praktizierende Mitglieder. Zoggs hat mit Swim4Fitness die Briten ins Wasser gebracht - jetzt wird Deutschland nass gemacht: "Ab ins Becken!" lautet die Devise.

Ein weiteres hilfreiches Werkzeug auf der Zoggs-Homepage ist der Schwimmbrillenberater "Goggle-Doctor". Er hilft zuverlässig bei der Wahl der richtigen Schwimmbrille.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de