

**DU MÖCHTEST FÜR
DIE FREIBADSAISON
FIT IM
KRAULSCHWIMMEN
WERDEN?**

**DANN HABEN WIR
DAS RICHTIGE FÜR
DICH 😊**



ANMELDUNG & RÜCKFRAGEN: TRIATHLON@BARBAROSSALAUFLAUF.DE WIR FREUEN UND AUF EUCH 😊

KURS FÜR ANFÄNGER (45MIN)

TERMINE:

10.5.2018 (CHRISTI HIMMELFAHRT): 9:00 UHR
13.5.2018 (SONNTAG): 9:00 UHR
18.5.2018 (FREITAG): 19:00 UHR

BERGSCHWIMMBAD ERLENBACH

VORAUSSETZUNG:

- SICHERES BRUSTSCHWIMMEN (KEINE
NICHTSCHWIMMER)

INHALTE:

- ERLERNEN DER TECHNIK DES KRAULSCHWIMMENS
IN TEILBEWEGUNGEN (BEINSCHLAG, ATMUNG,
ARMZUG) UNTERSTÜTZT DURCH HILFSMITTEL WIE
FLOSSEN, BRETTER...
- GESAMTBEWEGUNG IN DER GROBFORM

KURSGEBÜHR (FÜR 3 TERMINE):

- VEREINSMITGLIEDER: 25, ANSONSTEN 40 EUR
(PLUS EINTRITT BERGSCHWIMMBAD)

WORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE (60MIN)

TERMINE:

10.5.2018 ((CHRISTI HIMMELFAHRT): 9:45 UHR
13.5.2018 (SONNTAG): 9:45 UHR
18.5.2018 (FREITAG): 19:45 UHR

BERGSCHWIMMBAD ERLENBACH

VORAUSSETZUNG:

- GROBFORM DES KRAULSCHWIMMENS WIRD ÜBER MIN.
50M BEHERRSCHT

INHALTE:

- VERBESSERUNG DER TECHNIK (WASSERLAGE,
BEINSCHLAG, ARMZUG)
- VERMITTLUNG VON EINFACHEN
TRAININGSMETHODISCHEN ASPEKTEN FÜR EIGENES
EFFEKTIVES TRAINING

KURSGEBÜHR (FÜR 3 TERMINE):

- VEREINSMITGLIEDER: 25, ANSONSTEN 40 EUR (PLUS
EINTRITT BERGSCHWIMMBAD)