

Schwimmworkshop

mit



+



Samstag und Sonntag, den 22. + 23.10.2016
in der Trainingshalle Kleinfeldchen
Hollerbornstraße 9 in 65197 Wiesbaden

Sie möchten Ihre Kraultechnik verbessern? Dann nutzen Sie die Zeit, um intensiv an Ihrem Schwimmstil zu feilen. Wir unterstützen Sie dabei mit unserem Schwimmworkshop in Wiesbaden. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz.

Leistungen und Trainingsinhalte:

- Zweitägiger Schwimmworkshop
- Teilnehmerzahl 12
- Trainer 2 (u.a. Anne Kuhn)
- Individuelle Videoanalyse mit Besprechung und Stilkorrektur
- Optimierung der Atmung, des Armzuges, des Beinschlags, der Wasserlage und der Koordination
- Technikübungen zum Erlangen von mehr Wassergefühl
- Technikübungen zur Verbesserung des individuellen Schwimmstils
- Schwimmspezifisches Athletiktraining

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Sie sollten in der Lage sein, 100 Meter Kraul am Stück schwimmen zu können.

Trainingsablauf:

Sa. 15.00 - 15.30 Uhr Begrüßung + Athletik
15.30 - 17.00 Uhr Wasser
17.00 - 17.30 Uhr Athletik

So. 10.00 - 12.00 Uhr Wasser
Pause
15.00 - 15.30 Uhr Athletik
15.30 - 17.00 Uhr Wasser
17.00 - 17.30 Uhr Athletik + Abschluss

Preis: 99,- Euro pro Teilnehmer

Anmeldung unter: info@wechselzone.eu

www.wechselzone.eu