

# laden ein zum Schwimmworkshop "Kraultechnik"

**Termin: Sonntag, den 22.10.17**

**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:**

- Teilnehmerzahl 10 ( 2 Trainer )
- 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

## **Voraussetzungen für die Teilnahme:**

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

## **Trainingsablauf:**

- 9.30 Begrüßung
- 10.00 - 12.00 Wasser (u.A. Videoaufnahmen)
- 12.00 - 14.30 Pause (u. A. Analyse der Videoaufnahmen)
- 14.30 - 16.00 Wasser

**Preis: 80,- Euro (inkl. MwSt.) pro Teilnehmer  
equipeRED Mitglieder erhalten 20% Nachlass**

**Anmeldung unter: [info@wechselzone.eu](mailto:info@wechselzone.eu)**