

EINFACH BESSER SCHWIMMEN IN 2023



WECHSELZONE

iqathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

WORKSHOP: Kraultechnik Sonntag, 08.01.2023

Sie möchten Ihre Kraultechnik grundlegend verbessern? Dieser Workshop lässt Sie einfach besser kraulen. Sie feilen unter fachkundiger Anleitung intensiv an Ihrer Technik.

Einzige Voraussetzung:

Sie können bereits 100 Meter Kraul am Stück schwimmen.

ABLAUF

08:00h	Begrüßung
08:30 – 10:00h	Wassertraining
10:00 – 11:30h	Pause
11:30 – 13:00h	Wassertraining
13:00	Schlussbesprechung

Investition in Ihren Schwimmstil:

149€ je Workshop (inkl. MwSt.)

Max. 12 Personen

Anmeldung: info@wechselzone.eu

Ort: Trainingshalle des DSV Stützpunkt in Wiesbaden
Bad Kleinfeldchen | Hollerbornstr. 9 | 65197 Wiesbaden



Beim Workshop werden von allen Teilnehmer*innen u.a. **Unterwasseraufnahmen** gemacht, die in den Tagen darauf analysiert werden.