



Kraulkurs für Anfänger

zur Vorbereitung auf den

30. Tölzer Triathlon

2 x 6 Trainingseinheiten zu je 1 Stunde

Sonntag 12.11.2017 – 17.12.2017

19.00 – 20.00 Uhr (Treffpunkt 18.40 Uhr Eingangsbereich)

Sonntag 18.03.2018 – 22.04.2018

Wo? Hallenbad BadTölz

Teilnehmer: min. 4 - max. 7

Kosten 216,- EUR (bei Einzelbuchung 125,- EUR je Block)

- Preise inkl. Eintritt + Versicherung (WSV-Vereinsmitglieder: -20%)

Inhalt:

Block 1:

- Grundlagen des Kraulschwimmens
- Videoaufnahme
- Technikübungen
- Koordination
- Evtl. Theorieteil
- Notwendiges Material (Schwimmtools)

Block 2:

- Vorbereitung Triathlon
- Videoaufnahme
- Verfeinerung Schwimmtechnik
- Schnelligkeit und Ausdauer

Anmeldung : kirschke@wsv-toelz.de oder kontakt@dielaufwerkstatt.de