

# SCHWIMMSEMINAR GLÜCK AUF SCHWIMMHALLE ZWICKAU



Oktober 2018

---

## Schwimmkurs Kraultechnik erlernen

- Kraulkurs inkl. Technikvideoanalyse
- 4 Trainingstage inkl. Hausaufgabe
- Erlernen und Vertiefen der Schwimmtechnik Kraul
- Theorie (Atmung, Wasserlage, Körperspannung, Bewegungsablauf, ...)
- Praxis Kraultechnikübungen im Wasser
- Training in kleinen Gruppen (mind. 7, max. 10 Teilnehmer)
- Training auf abgesperrten Bahnen
- Seminarraum direkt im Bad, inkl. Eintritt in's Bad

## Termin & Ort

- 06.10./13.10./20.10./27.10.2018 - 09.00 – 12.00Uhr
- „Glück Auf Schwimmhalle“ Zwickau, Tonstraße 5, 08056 Zwickau

## Trainer

- Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon

## Kosten

- 160,-€ bzw. 180,-€ (für Nichtmitglieder des STV)

## Anmeldung

Die Teilnahmegebühr ist auf das Konto des STV unter Angabe des Verwendungszwecks „Workshop Schwimmseminar-Kraultechnik erlernen; Name, Vorname“ zu entrichten.

## **Sächsischer Triathlon Verband e.V. Volksbank Muldentail**

**IBAN: DE 638 609 548 451 000 038 07**

**BIC: GENODEF1GMV**

Eine Anmeldung ist bis zum 01.10.2018 zu richten an:

geschaeftsstelle@triathlon-sachsen.de

---

[www.triathlon-sachsen.de](http://www.triathlon-sachsen.de)