

Kraulschwimmkurs für Sportler Sommer 2023

Verbessere dich im Kraulschwimmen

Datum: 08. Juni bis 29. Juni 2023, jeweils Donnerstag 20:15 Uhr

Ort: 25m Becken, Hains Freizeitzentrum Freital

4 Einheiten Gruppentraining Schwimmen von je 50 Minuten

Teilnehmer: 4-6

Voraussetzung:

Vorkenntnisse im Kraulschwimmen

Inhalt:

**Festigen der Kraulschwimmtechnik, (Wasserlage, Wassergefühl, Atmung,
Unterwasserzug, Überwasserzug)**

**Verbesserung der Grundlagenausdauer und der Schnelligkeit,
Bewegungsspiele im Wasser**

Kosten: 140,00 €

**Ausrüstung: Schwimmbrille, Pull-Buoy, Schwimmbrett, Kurzflossen
(wird benötigt)**