

## **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)