

Kraulschwimmkurs für Starter Herbst 2023 in Freital

Elerne das Kraulschwimmen im Gruppenkurs

Datum: 31. August 2023 bis 2. November 2023, jeweils Donnerstag, 20:15 Uhr

Ort: Freizeitzentrum Hains Freital, An der Kleinbahn 24, 01705 Freital

10 Einheiten Gruppentraining Schwimmen von je 60 Minuten

Teilnehmer: 4-6

Voraussetzung:

Praktische Kenntnisse im Brustschwimmen

Inhalt:

Aufwärmübungen an Land,

Erlernen der richtigen Kraulschwimmtechnik,

Schwerpunkt: Wasserlage, Atmung, Unterwasserzug, Überwasserzug,

Wassergefühl

Übungen zum eigenständigen Üben

Kosten: 350,00 € (Badeintritt und Bahnmiene inklusive)

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