

## **Kraulschwimmkurs für Starter Herbst 2022**

**Erlerne das Kraulschwimmen in der Gruppe**

**Datum: 01.September bis 24.November 2022, jeweils Donnerstag 20:15 Uhr  
und 21:15 Uhr**

**Ort: Freizeitzentrum Hains Freital**

**10 Einheiten Gruppentraining Schwimmen von je 50 Minuten**

**Teilnehmer: 4-6**

**Voraussetzung:**

**Praktische Kenntnisse im Brustschwimmen**

**Inhalt:**

**Erlernen der richtigen Kraulschwimmtechnik,**

**Schwerpunkt: Wasserlage, Atmung, Unterwasserzug,**

**Übungen für zu Hause**

**Kosten:**

**280,00 € (Badeintritt ist nicht inklusive)**

**Ausrüstung:**

**Schwimmbrille, Pull-Buoy, Schwimmbrett, Kurzflossen**