

## **Kraulschwimmkurs für Starter Sommer 2023 in Dresden**

Elerne das Kraulschwimmen im Gruppenkurs

Datum: 25.April 2023 bis 27.Juni 2023, jeweils Dienstag, 21:00 Uhr

Ort: BallsportArena Dresden, Weißeritzstr. 4, 01067 Dresden

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 Bahnmiere inklusive)

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