

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

Elerne das Kraulschwimmen im Gruppenkurs

Datum: 29. August 2023 bis 21. November 2023, jeweils Dienstag, 21:00 Uhr

Ort: Kombibad Dresden-Prohlis, Georg-Palitzsch-Str. 50, 01239 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 Bahnmiete inklusive)

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