

Kraulschwimmkurs für Sportler Herbst 2023

Verbessere dich im Kraulschwimmen

Datum: 2. September bis 4. November, jeweils Samstag 7:30 Uhr

Ort: 25m Becken, Kombibad Dresden-Prohlis

10 Einheiten Gruppentraining Schwimmen von je 60 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: 350,00 €

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