

Schwimmworkshop: Kraultechnik

Ob passionierte*r Schwimmer*in oder begeisterte*r Triathlet*in: Während des Workshopmorgens hast du Gelegenheit, an deiner Kraultechnik zu feilen! Bei einem Inputreferat stellen wir die Schlüsselemente des Kraulschwimmens vor, danach geht's ans Eingemachte: Es erwartet dich ein Schwimmtraining mit einem allgemeinen Technikblock und individuellen Filmaufnahmen, die wir direkt im Hallenbad analysieren, damit du noch vor Ort beginnen kannst, deinen Stil zu verbessern. Unser Feedback und gezielte Übungen sollen dir dabei helfen.

Angebot:

- Professionelle Betreuung
- 1 Schwimmtraining mit Videoaufnahmen und individuellem Feedback
- Theoretische Inputs zur Kraultechnik
- Trainingsgruppe à maximal 8 Personen
- Training auf der 50-Meter-Bahn

Voraussetzungen: - 200 m Kraul ohne Unterbruch schwimmen können

Datum: Sonntag, 7. November 2021, 13:00 – 16:00 Uhr

Ort: Hallenbad Buchholz
Hallenbadweg 3
8610 Uster

Preis: CHF 110.– (exkl. Hallenbadeintritt)

Trainerinnen: *Zoe Preisig* und *Simona Staudinger*
Beide ehemalige Leistungsschwimmerinnen (Mitglied Nationalkader, Teilnahme an Junior*innen-Europameisterschaften, diverse Titel bei nationalen Meisterschaften) und erfahrene Schwimmtrainerinnen

Kursleitung: Ulrike Schwarzer und Senata Wagner

Anmeldung: per Mail an info@startpunkt-physiotraining.ch

Herzliche Grüsse,
Ulli und Senata