

SCHWIMMKURSE SCHWIMMTRAINING KINDER UND ERWACHSENE Hallenbad Braunau 2015



ERWACHSENE - Anfängerkurs

Inhalt: Erlernen der Schwimmtechnik Kraul

Voraussetzung: 200m Brustschwimmen

Dauer: je 1h 15min, 8 Termine, beginnend mit Samstag 10.01.2015 von 9:15-10:30 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, Kosten: € 80, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 6 Personen

ERWACHSENE - Schwimmtraining Leicht Fortgeschritten & Fortgeschritten

Inhalt: Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen"

Voraussetzung: 100m Kraul unter 2:00min

Dauer: je 1h 30min Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 10.01.2015 von 11:30-13:00 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, Kosten: € 80, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 8 Personen

ANMELDUNG: office@trumer-leistungsdiagnostik.at

+ Unterwasser-Videoanalyse

KINDER - Schwimmtraining Leicht Fortgeschritten

Inhalt: Grobform alle Lagen, insb. Kraul, Gleiten & Schweben, Tauchen, Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Wasser

Voraussetzung: 25m im tiefen Becken, beliebige Lage

Mindestalter: 6 Jahre bzw. nach Können

Dauer: je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 10.01.2015 von 09:15-10:15 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, Kosten: € 60, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 8 Personen

KINDER - Fortgeschritten

Inhalt: Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen", Lagenschwimmen, Grobform Delphin

Voraussetzung: 100m Kraul ohne Pause

Dauer: je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 10.01.2015 von 10:30-11:30 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, Kosten: € 60, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 8 Personen

ANMELDUNG: office@trumer-leistungsdiagnostik.at