

SCHWIMMKURSE SCHWIMMTRAINING KINDER UND ERWACHSENE Hallenbad Braunau 2014



ERWACHSENE - Anfängerkurs

Inhalt: Erlernen der Schwimmtechnik Kraul

Voraussetzung: 200m Brustschwimmen

Dauer: je 1h15min, 8 Termine: Sa 4.10., Sa 11.10., Sa 25.+So 26.10., Sa 8.11., Sa 15.11., Sa.22.11., Sa 29.11., 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 1h30min, 8 Termine: Sa 4.10., Sa 11.10., Sa 25.+So 26.10., Sa 8.11., Sa 15.11., Sa.22.11., Sa 29.11., von 11:30-13:00 Uhr

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

Maximalteilnehmer: 8 Personen

ANMELDUNG: office@trumer-leistungsdiagnostik.at

+ Unterwasser-Videoanalyse

KINDER - Leicht Fortgeschritten

Inhalt: Grobform aller Lagen mit Fokus auf Kraulschwimmens, Gleiten & Schweben, Tauchen, Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Wasser

Voraussetzung: 25m im tiefen Wasser in 1 Lage schwimmen

Mindestalter: 5 Jahre

Dauer: je 1 Stunden, 8 Termine: Sa 4.10., Sa 11.10., Sa 25.+So 26.10., Sa 8.11., Sa 15.11., Sa.22.11., Sa 29.11., von 9:15-10:15 Uhr

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

Maximalteilnehmer: 6 Personen

KINDER - Schwimmtraining Leicht Fortgeschritten & Fortgeschritten

Inhalt: Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen"

Voraussetzung: 25m Kraul

Dauer: je 1 Stunden, 8 Termine: Sa 4.10., Sa 11.10., Sa 25.+So 26.10., Sa 8.11., Sa 15.11., Sa.22.11., Sa 29.11., von 10:30-11:30 Uhr

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

Maximalteilnehmer: 8 Personen

ANMELDUNG: office@trumer-leistungsdiagnostik.at