

Swim Camp - Jan '2018

"Für alle, die Kraulschwimmen und die spezielle Kraul-Technik lernen oder verbessern wollen und damit noch am Anfang stehen"

Tagesplan für den 20.01.2018

10:00-13:00 Praxisteil - Grundlagentraining für einen effektiven Kraulstil:

- Atmung
- Wasserlage
- Armzugs
- Beinschlag
- Bewegungskoordination

(Zur Veranschaulichung mit Videoaufnahmen)

13:00-15:00 Pause

15:00-17:00 Theorieteil - Grundlagen, Videos & FAQ's:

- Auswertung der Videoaufnahmen
- Die richtige Kraultechnik in der Theorie
- Trockenübungen mit dem Theraband

Tagesplan für den 21.01.2018

10:00-13:00 Praxisteil - Grundlagentraining Umsetzung, Vertiefung von Tag 1:

- Atmung
- Wasserlage
- Armzugs
- Beinschlag
- Bewegungskoordination

13:00-14:30 Abschluß & Feedback

Maximale Teilnehmerzahl 6 Personen

Exklusive: Eintrittsgeld in die Wasserwelt Langenhagen pro Tag € 7,-

€ 179,-



T.S.U.