

# SwimCamp's 2019

## Samstag

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

- Atmung
  - Wasserlage
  - Armzugs
  - Beinschlag
  - Bewegungskoordination
- (Zur Veranschaulichung mit Videoaufnahmen)

13:00-15:00 Pause und Fahrt ins Studio (in Eigenregie)

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

- Auswertung der Videoaufnahmen
- deine individuelle richtige Kraultechnik in der Theorie
- Trockenübungen u.a. mit dem Theraband

## Sonntag

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

- Atmung
- Wasserlage
- Armzugs
- Beinschlag
- Bewegungskoordination

13:00-14:30 Abschluß & Feedback

Der Kurs findet bei einer min./max. Teilnehmerzahl von 3-6 Schwimmern statt .

Inklusive: Wasser, Tee, Kaffee, Kuchen und Obst während des theoretischen Teils

Exklusive: Eintrittsgeld in die Wasserwelt Langenhagen

[www.tanjasuchan.de](http://www.tanjasuchan.de) - Anmeldung formlos über [info@tanjasuchan.de](mailto:info@tanjasuchan.de) oder 0160-97945675

Preis € 179,-



T.S.U.