

SwimCamp '2020

Samstag 25. Juli 2020

- 10:00-13:00 Praxisteil - Grundlagentraining für einen effektiven Kraulstil:
- Atmung
 - Wasserlage
 - Armzugs
 - Beinschlag
 - Bewegungskoordination
- (Zur Veranschaulichung mit Videoaufnahme)
- 13:00-15:00 Pause und Fahrt zum Theorieteil in Dedensen (in Eigenregie)
- 15:00-17:00 Theorieteil - Grundlagen, Videos & FAQ's
- Auswertung der Videoaufnahmen / Veranschaulichung von Videos
 - deine individuelle richtige Kraultechnik in der Theorie
 - Trockenübungen u.a. mit dem Theraband

Sonntag 26. Juli 2020

- 10:00-13:00 Praxisteil - Grundlagentraining Umsetzung, Vertiefung von Tag 1:
- Atmung
 - Wasserlage
 - Armzugs
 - Beinschlag
 - Bewegungskoordination
- 13:00-14:30 Abschluß & Feedback

Preis € 179,-

Die Kurse finden bei einer min./max. Teilnehmerzahl von 3-8 Schwimmern statt.
Inklusive: Wasser, Tee, Kaffee, Kuchen und Obst während des theoretischen Teils
Exklusive: Eintrittsgeld in die Wasserwelt Langenhagen

www.tanjasuchan.de - Anmeldung formlos über info@tanjasuchan.de oder 0160-97945675



T.S.U.