

BESSER KRAULEN: SCHWIMMWORKSHOPS



WECHSELZONE

iQathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

WORKSHOP 1: Kraultechnik | Sa., 23.04.2022

Sie möchten Ihre Kraultechnik grundlegend verbessern? Dieser Workshop lässt Sie einfach besser kraulen. Sie feilen unter fachkundiger Anleitung intensiv an Ihrer Technik.

Voraussetzung: Sie können bereits 100 Meter Kraul am Stück schwimmen.

WORKSHOP 2: Ökonomisches Kraulschwimmen und Rollwende | So., 24.04.2022

Sie möchten Ihre Kraultechnik für längere Distanzen effizient verbessern? Dieser Workshop lässt Sie einfach ökonomischer kraulen. Dabei lernen Sie auch die perfekte Rollwende.

Voraussetzung: Sie können bereits längere Strecken kraulen.

ABLAUF

9:30h	Begrüßung
10:00 – 12:00h	Wassertraining
12:00 – 14:30h	Pause
14:30 – 16:00h	Wassertraining (mit Unterwasseraufnahmen)
16:00	Schlussbesprechung

Investition in Ihren Schwimmstil: 129€ je Workshop (zzgl. MwSt.)

Max. 12 Teilnehmer je Kurs | **Anmeldung:** info@wechselzone.eu

Ort: Trainingshalle des DSV Stützpunkt in Wiesbaden
Bad Kleinfeldchen | Hollerbornstr. 9 | 65197 Wiesbaden



Bei beiden Workshops werden von allen Teilnehmer*innen u.a. **Unterwasseraufnahmen** gemacht, die in den Tagen darauf analysiert werden.