

Schwimm-Seminar *Basis*

mit Videoanalyse

Sonntag, 16. Dezember 2018



Dieses Schwimm-Seminar richtet sich an Freizeitschwimmer und Triathleten.

Ziel des Seminars ist die Entwicklung der Kraultechnik mit Basisübungen.

- Sie können ca. 25 m Kraulschwimmen?
- Sie haben Probleme mit der Atmung?
- Ihre Wasserlage ist nicht gut?
- Sie können Arm- und Beinbewegungen nur schwer koordinieren?



Inhalte

- **Theorie** einer effizienten Kraul-Technik
- **Videoanalyse** der Schwimmtechnik (von oben: seitlich und frontal)
- **Übungen** für eine gute Wasserlage
- **Übungen** zur Koordination der Arm- und Beinbewegungen und der Atmung
- **Übungen** für eine effektive Kraultechnik
- **Equipmentberatung**

Referenten



Dr. André Albrecht
Inhaber INTRO
Landestrainer Triathlon



Gerald Wirth
INTRO-Lauftrainer
Stützpunktrainer Triathlon

Informationen

- **Termin:** Sonntag 16. Dezember 2018
- **Uhrzeit:** 9:00 – 15:00 Uhr.
- **Treffpunkt:** 8:45 Uhr Fitness-Club HYGIA, Mittelweg 7/8, 38106 Braunschweig
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 8-15.
- **Preis:** € 109.- (Wiederholer: € 99.-) Die Seminargebühr ist im Voraus gegen Rechnung zu bezahlen.
- **Anmeldung:** mit dem Formular auf Seite 3 oder per Internet (Kontaktformular). Sie erhalten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl eine Bestätigung sowie weitere Informationen incl. Rechnung per Post.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

Das Seminar wird vom Triathlon Verband Niedersachsen mit 8 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der Trainer C-Lizenz anerkannt.



**ANMELDUNG: per Post, als Scan (an wirth@intro-wolfsburg.de)
oder per Telefon: 05361-558558**

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. André Albrecht
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

**ANMELDUNG
INTRO-Schwimm-Seminar
Basis**

(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgendes Seminar:

Schwimm-Seminar am Sonntag 16. Dezember 2018, 9:00 – 15:00 Uhr für € 109.-

Ich habe bereits an einem INTRO-Schwimmseminar teilgenommen und zahle nur € 99.-

1. Teilnahme: _____

Ich bringe folgende Schwimmer mit:

Nachname	Name	Strasse	PLZ	Wohnort

(Diese Teilnehmer erhalten die Unterlagen / Rechnung direkt von INTRO)

Datum und Unterschrift: _____ **(wichtig)**