



Institut für Trainingsoptimierung  
Leistungsdiagnostik  
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

# Schwimm-Seminar Basis

mit Videoanalyse

Sonntag, 22. November 2020



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 22. November 2020
- **Uhrzeit:** 12:00 – 18:00 Uhr.
- **Treffpunkt:** 11:45 Uhr Heidebad Hagen, Am Sportplatz 1, 29365 Sprakensehl (OT Hagen)  
Details zum Bad: [www.heidebad-hagen.de](http://www.heidebad-hagen.de)
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 8-12.
- **Preis:** € 129.- (Wiederholer: € 119.-) 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 22. November 2020, 12:00 – 18:00 Uhr für € 129.-

Ich habe bereits an einem INTRO-Schwimmseminar teilgenommen und zahle nur € 119.-

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)**