



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

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

# Schwimm-Seminar für Fortgeschrittene

## mit Unterwasser- Videoanalyse

Samstag, 1. März 2025



Dieses Schwimm-Seminar richtet sich an Freizeitschwimmer und Triathleten.

**Ziel des Seminars ist die Verfeinerung der Kraultechnik mit weiterführenden Übungen.**

- Sie können problemlos über 50 m Kraulschwimmen?
- Sie haben keine Probleme mit der Atmung?
- Ihre Wasserlage ist gut?
- Sie kennen Übungen für Zug- und Druckphase?

Es ist hilfreich, unser Seminar für Einsteiger absolviert zu haben.



### Inhalte

- **Theorie** einer effizienten Kraul-Technik
- **Videoanalyse** der Schwimmtechnik
  - von oben: seitlich und frontal
  - unter Wasser: seitlich und frontal
- **Übungen** für eine sehr gute Wasserlage
- **Übungen** zur Fein-Koordination der Arm- und Beinbewegungen
- **Übungen** für einen effektiven Armzug (Zug- und Druckphase)
- **Equipmentberatung**

### Referenten



Dr. André Albrecht  
Inhaber INTRO  
Landestrainer Triathlon



Gerald Wirth  
INTRO-Lauftrainer  
Stützpunktrainer Triathlon

## Informationen

- **Termin:** Samstag 1. März 2025
- **Uhrzeit:** 8:00 – 14:00 Uhr (Uhrzeit durch Öffnungszeiten bedingt)
- **Treffpunkt:** 7:45 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:** € 149.- (Wiederholer: € 139.-) 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 info@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  
für Fortgeschrittene**

*(bitte deutlich schreiben)*

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

**Ich melde mich verbindlich an für folgendes Seminar:**

Schwimm-Seminar am Samstag 1. März 2025, 8:00 – 14:00 Uhr für € 149.-

Ich habe bereits an einem INTRO-Schwimmseminar teilgenommen und zahle nur € 139.-

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)**