



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

mit Unterwasser- Videoanalyse

Sonntag, 23. November 2025



Dieses Schwimm-Seminar richtet sich an Freizeitschwimmer und Triathleten.

Ziel des Seminars ist die Optimierung der Kraultechnik.

- Sie können 25 m Kraulschwimmen?
- Ihre Technik ist noch nicht optimal?
- Sie werden nicht schneller?
- Das Schwimmen fühlt sich auch bei niedrigem Tempo anstrengend an?



Inhalte

- **Theorie** einer effizienten Kraul-Technik
- **Videoanalyse** der Schwimmtechnik
 - von oben: seitlich und frontal
 - unter Wasser: seitlich und frontal
- **Übungen** für eine optimale Wasserlage
- **Übungen** zur Koordination der Arm- und Beinbewegungen
- **Übungen** für eine effektive Kraultechnik
- **Equipmentberatung**

Referenten



Dr. André Albrecht
Inhaber INTRO
Landestrainer Triathlon



Nicole Hofmann
INTRO-Trainerin
Triathlon-C-Trainerin

Informationen

- **Termin:** Sonntag 23. November 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
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 8-15.
- **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
mit Unterwasser-Videoanalyse**

(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgendes Seminar:

Schwimm-Seminar am Sonntag 23. November 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)**