

intro



Institut für Trainingsoptimierung

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

SEMINARÜBERSICHT 2023

Die genauen Termine erfahren Sie ca. 2 Monate vorher auf unserer Homepage und bei Facebook. Auf Facebook finden Sie Impressionen der Seminare (Anschauen auch ohne eigenen Account möglich!).

Schwimm-Seminar Fortgeschrittene mit Videoanalyse

- mit Unterwasser-Videoanalyse
- Voraussetzung: Basis-Seminar oder gute Kraultechnik

→ 25. Februar 2023



Krafttraining-Seminar für Ausdauersportler

→ 4. Quartal



Schwimm-Seminar Basis mit Videoanalyse

- Einführung in die Kraultechnik
- sinnvoll für alle neuen Teilnehmer

→ 1. Quartal (nur bei entsprechender Nachfrage)

→ 4. Quartal

