

SCHWIMMKURSE SCHWIMMTRAINING KINDER UND ERWACHSENE Hallenbad Braunau 2014



ERWACHSENE - Anfängerkurs

Inhalt: Erlernen der Schwimmtechnik Kraul

Voraussetzung: 200m Brustschwimmen

Dauer: je 1,5 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 11.01.2014 von 9:15-10:30 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 80, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 6 Personen

ERWACHSENE - Schwimmtraining Leicht Fortgeschritten & Fortgeschritten

Inhalt: Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen"

Voraussetzung: 100m Kraul unter 2:00min

Dauer: je 1,5 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 11.01.2014 von 12:30-14:00 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 80, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 8 Personen

ANMELDUNG: office@trumer-leistungsdagnostik.at

+ Unterwasser-Videoanalyse

KINDER - Anfängerkurs

Inhalt: Grobform des Kraulschwimmens, Gleiten & Schweben, Tauchen, Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Wasser

Voraussetzung: 50m Brustschwimmen (Kurs findet vorwiegend im tiefen Becken statt)

Mindestalter: 7 Jahre

Dauer: je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 11.01.2014 von 10:30-11:30 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 60, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 6 Personen

KINDER - Schwimmtraining Leicht Fortgeschritten & Fortgeschritten

Inhalt: Verbesserung der Kraultechnik, "Schneller Schwimmen"

Voraussetzung: LF: 25m Kraul Grobform, F: 100m Kraul ohne Pause

Dauer: je 1 Stunden, 8 Termine, beginnend mit Samstag 11.01.2014 von 11:30-12:30 Uhr

Wo: Hallenbad Braunau, **Kosten:** € 60, exkl. Badeintritt

Maximalteilnehmer: 8 Personen

ANMELDUNG: office@trumer-leistungsdagnostik.at



Trainingspläne



Fitnesschecks



Techniktraining



Körperanalyse



Personal Training



Laktatdiagnostik