

Individueller Kraul Schwimmkurs

Anforderung: Vom Wasser soll und darf keine Angst ausgehen. Im Wasser liegen und Kopf unter Wasser tauchen sind Grundvoraussetzung. Sonstige Anforderungen sind nicht erforderlich.

Inhalte: Systematischer strukturierter Übungsaufbau, viel Praxis, Grundlegende Theorie, für Personen die Kraul Schwimmen unter Anleitung erlernen möchten. Trocken- und Beweglichkeitsübungen, mit Videoanalyse und Tipps für Schwimmtrainings.

Ort: individuell wählbar

Termine: 5x - individuell wählbar

Dauer: je 60 Min

Teilnehmer: Kleingruppen von 1 bis max. 3 Teilnehmer

Kosten: Gesamt 350 €

Info / Anmeldung: 0650/6559660 od. info@christianbruckner.at