

Anfänger Kraulkurs Winter

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 Übungsaufbau, viel Praxis, Grundlegende Theorie, für alle Personen die Kraulen unter Anleitung erlernen möchten. Trocken- und Beweglichkeitsübungen, mit Videoanalyse und Tipps für anschließende eigene Schwimmtrainings.

Ort: Hallenbad Amstetten

Termine: 10x Freitag: 12.11. + 26.11. + 10.12. + 17.12. + 07.01. + 21.01. + 28.01. + 04.02. + 11.02. + 18.02.

Uhrzeit: 19 Uhr

Dauer: 45 Min

Kosten: €130.-

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

Storno: die Anmeldung ist nach Zusage fix. Abmeldung ist bis 3 Wochen vor Kursbeginn möglich. Nachher sind die vollen Kosten zu bezahlen, außer ein anderer Teilnehmer wird gemeldet.

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen – max. 8 Personen