

## Anfänger Kraulkurs Herbst 2022

**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 Schwimmtrainings.

**Ort:** noch nicht fixiert

**Termine:** 10x jeden Freitag Oktober bis Dezember

**Uhrzeit:** voraussichtlich 17 Uhr

**Dauer:** 60 Min

**Kosten:** €140.-

**Info / Anmeldung:** 0650/6559660 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. 8 Personen – max. 12 Personen