

## Fortgeschrittenen Kraul Schwimmkurs

**Voraussetzung:** Anfänger Kraul Schwimmkurs oder bereits vorhandene Grundkenntnisse. Die Grobtechnik des Kraulschwimmens muss beherrscht werden.

**Inhalte:** Systematischer Übungsaufbau und korrigieren von Fehlern in der Bewegungsabfolge. Festigung der Basics und Erlernen der Feinheiten mit vielen technischen Elementen. Es werden auch schon Miniserien für die spezifische Schwimmausdauer absolviert. Für alle Personen die Kraulschwimmen unter professioneller Anleitung verbessern möchten. Inklusive Videoanalyse, Tipps fürs Schwimmen und Übungskatalog

**Materialien:** passende Schwimmbrille und enge Schwimmbekleidung – alles andere wird leihweise zur Verfügung gestellt

**Termine:** 8 Einheiten mit je 60 Minuten

**Kosten:** 180 €

**Anmeldung:** direkt im Onlineshop unter [www.christianbruckner.at](http://www.christianbruckner.at)

**Infos:** 0650/6559660 oder [info@christianbruckner.at](mailto:info@christianbruckner.at)

**Storno:** die Anmeldung ist verbindlich und der Platz fix reserviert. Abmeldung ist bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich. Bearbeitungsgebühr bei Abmeldung sind €20.-. Nachher sind die vollen Kosten zu bezahlen, außer ein anderer Teilnehmer wird gemeldet.

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen – max. 10 Personen (Wallsee 12 Personen)

**Eintritt:** Eintritt ist zu bezahlen - reservierte Schwimmbahn ist im Preis inkludiert