

Schwimm-Seminar

Samstag, 12. Mai 2012



Dieses Schwimm-Seminar richtet sich sowohl an Freizeit-Schwimmer als auch an Triathleten jeder Leistungsstärke, die die Kraul-Technik mindestens in der Grobform beherrschen.

Inhalte:

- **Theorie** einer effizienten Kraul-Technik
- **Videoanalyse** der Schwimmtechnik
- **Übungen** für eine optimale Wasserlage
- **Übungen** für eine effektive Kraultechnik
- **Übungen** zur Rumpfkraftigung und zum Stretching
- **Equipmentberatung**



ZIELE UNSERES SEMINARS

*Sie erlernen Techniken, um Ihre Kraultechnik zu verbessern.
Sie üben Schwimmtechniken, um effektiv und schnell zu schwimmen.
Sie erhalten Informationen, wie Sie Ihr Schwimmtraining sinnvoll gestalten.*

Das Seminar richtet sich an Kraul-Schwimmer, die Ihre Schwimmtechnik verfeinern wollen. Der Schwerpunkt liegt daher auf Übungen zur Schwimmtechnik, zur Kräftigung und zum Stretching.

REFERENTEN



Dr. André Albrecht
Landestrainer Triathlon



Gerald Wirth
Stützpunktrainer Triathlon

INFORMATIONEN ZUM SEMINAR

- **Voraussetzungen:** Sie sind sportgesund und können schon etwas Kraulschwimmen.
- **Termin:** Samstag 12. Mai 2012
- **Uhrzeit:** 9:00 – 15:00 Uhr.
- **Treffpunkt:** 8:45 Uhr Fitness-Club HYGIA, Mittelweg 7/8, 38106 Braunschweig
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 8-15.
- **Preis:** € 89.- Die Seminargebühr ist im Voraus gegen Rechnung zu bezahlen.
- **Anmeldung:** mit dem Formular auf Seite 3 oder per Internet (Kontaktformular). Sie erhalten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl eine Bestätigung sowie weitere Informationen incl. Rechnung per Post.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

FAXANTWORT: 05361/558983

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. André Albrecht
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

ANMELDUNG INTRO-Schwimm-Seminar

(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgendes Seminar:

Schwimm-Seminar am Samstag 12. Mai 2012, 9:00 – 15:00 Uhr für € 89.-

| | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Ich zahle sofort nach Erhalt der Rechnung. | <input type="radio"/> Ich zahle bequem per Bankeinzug. |
| Bank | BLZ |
| Konto | Inhaber |

Ich bringe folgende Schwimmer mit:

| Nachname | Name | Strasse | PLZ | Wohnort |
|-----------------|-------------|----------------|------------|----------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

(Diese Teilnehmer erhalten die Unterlagen / Rechnung direkt von INTRO)

Datum und Unterschrift: _____ **(wichtig)**