

Schwimm-Seminar für Fortgeschrittene

mit Unterwasser- Videoanalyse

Sonntag, 28. Januar 2018



Dieses Schwimm-Seminar richtet sich an Freizeitschwimmer und Triathleten.

Ziel des Seminars ist die Verfeinerung der Kraultechnik mit weiterführenden Übungen.

- Sie können problemlos über 50 m Kraulschwimmen?
- Sie haben keine Probleme mit der Atmung?
- Ihre Wasserlage ist gut?
- Sie kennen Übungen für Zug- und Druckphase?

Es ist hilfreich, unser Seminar für Einsteiger absolviert zu haben.



Inhalte

- **Theorie** einer effizienten Kraul-Technik
- **Videoanalyse** der Schwimmtechnik
 - von oben: seitlich und frontal
 - unter Wasser: seitlich und frontal
- **Übungen** für eine sehr gute Wasserlage
- **Übungen** zur Fein-Koordination der Arm- und Beinbewegungen
- **Übungen** für einen effektiven Armzug (Zug- und Druckphase)
- **Equipmentberatung**

Referenten



Dr. André Albrecht
Inhaber INTRO
Landestrainer Triathlon



Gerald Wirth
INTRO-Lauftrainer
Stützpunktrainer Triathlon

Informationen

- **Termin:** Sonntag 28. Januar 2018
- **Uhrzeit:** 9:00 – 15:00 Uhr.
- **Treffpunkt:** 8:45 Uhr Fitness-Club HYGIA, Mittelweg 7/8, 38106 Braunschweig
- **Sonstiges:** Teilnehmerzahl: 8-12.
- **Preis:** € 129.- (Wiederholer: € 119.-) 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

Das Seminar wird vom Triathlon Verband Niedersachsen mit 8 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung der Trainer C-Lizenz anerkannt.



FAXANTWORT: 05361/558983

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. André Albrecht
Elsterweg 5

← passt für Fensterbrief

38446 Wolfsburg

**ANMELDUNG
INTRO-Schwimm-Seminar
für Fortgeschrittene**

(bitte deutlich schreiben)

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon tagsüber:

Mobiltelefon:

E-Mail:

Ich melde mich verbindlich an für folgendes Seminar:

Schwimm-Seminar am Sonntag 28. Januar 2018, 9:00 – 15:00 Uhr für € 129.-

Ich habe bereits an einem INTRO-Schwimmseminar teilgenommen und zahle nur € 119.-

1. Teilnahme: _____

Ich bringe folgende Schwimmer mit:

Nachname	Name	Strasse	PLZ	Wohnort

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

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