

Schwimm-Seminar *Basis*

mit Videoanalyse

Samstag, 30. November 2024



Institut für Trainingsoptimierung
Leistungsdiagnostik
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5 D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg
Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

Dieses Schwimm-Seminar richtet sich an Freizeitschwimmer und Triathleten.

Ziel des Seminars ist die Entwicklung der Kraultechnik mit Basisübungen.

- Sie können ca. 25 m Kraulschwimmen?
- Sie haben Probleme mit der Atmung?
- Ihre Wasserlage ist nicht gut?
- Sie k\u00f6nnen Arm- und Beinbewegungen nur schwer koordinieren?



Inhalte

- Theorie einer effizienten Kraul-Technik
- Videoanalyse der Schwimmtechnik (von oben: seitlich und frontal)
- Übungen für eine gute Wasserlage
- Übungen zur Koordination der Arm- und Beinbewegungen und der Atmung
- Übungen für eine effektive Kraultechnik
- Equipmentberatung

Referenten



Dr. André Albrecht Inhaber INTRO Landestrainer Triathlon



Gerald Wirth INTRO-Trainer Stützpunkttrainer Triathlon

Informationen

• Termin: Samstag 30. November 2024

• **Uhrzeit:** 8:00 – 14:00 Uhr

• Treffpunkt: 7:45 Uhr Heidebad Hagen, Am Sportplatz 1, 29365 Sprakensehl (OT Hagen)

Details zum Bad: www.heidebad-hagen.de

Sonstiges: Teilnehmerzahl: 8-15.

• Preis: € 139.- (Wiederholer: € 129.-) 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.



ANMELDUNG: per Post, als Scan (an wirth@intro-wolfsburg.de)

oder per Telefon: 05361-558558

Institut für Trainingsoptimierung Dr. André Albrecht Elsterweg 5

38446 Wolfsburg

← passt für Fensterbrief

ANMELDUNG INTRO-Schwimm-Seminar *Basis*

(bitte deutlich schreiben)

Name:					
Strasse:					
PLZ, Ort:					
Telefon tagsüber:		Mobiltelefon:			
E-Mail:					
	am Samstag 30. N In einem INTRO-S	ovember 2024, 8:00 – 14 chwimmseminar teilgeno			
(Diese Teiln	ehmer erhalten die	e Unterlagen / Rechnung	direkt von INTRO		
(=:333 10					
Datum und Unterschrift:			(wichtig)		