

# Schwimmclub Illingen e.V.



## Kraul-Schwimmseminar für Triathleten und Sportschwimmer

Der Schwimmclub Illingen bietet üblicherweise jährlich im Frühjahr ca. ab März und im Herbst ab September ein Kraul-Schwimmseminar für Triathleten und Sportschwimmer an.

### **Der Starttermin für das Seminar im Frühjahr 2018 wird am 16. März sein.**

Das Seminar umfasst 10 Stunden und findet freitags von 21:00 Uhr bis 22:00 Uhr im Hallenbad Illingen statt.

Das Seminar beinhaltet:

- Vermittlung theoretischer Kenntnisse und praktischer Übungen zum Erlernen und zur Verbesserung der Kraul-Technik
- individuelle Technikanalyse und Korrektur (ggf. mit Videoanalyse)
- Tipps und Hinweise zur sinnvollen Trainingsplanung im Schwimmen im Hinblick auf eventuelle Teilnahme an (Triathlon-) Wettkämpfen.

Die Kosten für das Seminar betragen:

100 € für SCI Mitglieder / 120 € für Nicht-Mitglieder

Die Plätze werden nach Meldungseingang vergeben.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 5-6 Personen pro Kursgruppe begrenzt, üblicherweise planen wir 2 Kursgruppen mit je einem Trainer auf separaten Bahnen.

Der Kurs findet ab mindestens 3 Teilnehmern statt.

Da der Kurs im Trainingsbetrieb des SCI stattfindet, fallen keine weiteren Eintrittskosten im Bad an.

Die Kursleitung übernehmen ausgebildete SCI-Trainer/-innen.

Bei Interesse beachten Sie bitte die Ausschreibung zu den Kursen, die in den Wochen vor den Terminen (je Februar oder August) auf der Homepage des SCI veröffentlicht werden: <http://sc-illingen.de/>

Infos können bei Herrn Torsten Maas per Email unter [technikkurs@sc-illingen.de](mailto:technikkurs@sc-illingen.de) bzw. telefonisch per 06853-9611389 angefragt werden.