



# Schwimmclub Illingen e.V.

## Kraul-Schwimmseminar für Triathleten und Sportschwimmer

Der Schwimmclub Illingen bietet ab 11. Januar 2019 wieder ein Kraul-Schwimmseminar an.

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:

99 € für SCI Mitglieder / 119 € 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.

Das Anmeldeformular finden Sie unter: <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.