

Schwimmclub Illingen e.V.



Kraul-Schwimmen lernen

Der Starttermin für das Seminar im Frühjahr 2019 wird der 26. April sein:

Der Kurs umfasst 10 Stunden und startet freitags von 21-22 Uhr im Hallenbad Illingen.

Mitte Juni, mit Beginn der Freibadsaison wird der Kurs auf dienstags 19-20 Uhr ins Freibad Uchtelfangen verlegt, um von der späten Trainingszeit zu weichen, wir planen so die letzten 2-3 Termine im Freibad, dies erfolgt in Absprache mit den Teilnehmern.

Die **ersten beiden Abende** gelten als **Schnuppertermine**, es kann ohne Kursgebühr und weitere Verpflichtung teilgenommen werden.

Wir bitten jedoch um Vorab-Info, da max. 12 Teilnehmer möglich sind.

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 zu abwechslungsreichem Schwimmen bzw. zur sinnvollen Trainingsplanung im Hinblick auf eventuelle Teilnahme an (Triathlon-) Wettkämpfen.

Die Kosten für das Seminar betragen:

99 € für SCI Mitglieder / 119 € für Nicht-Mitglieder

Die Teilnehmer-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.

Weitere Infos und Anmeldeformulare finden Sie auf der Homepage des SCI:

<http://sc-illingen.de/>

Infos können bei Herrn Torsten Maas per Email unter tomaas@web.de bzw. telefonisch per 06853-9611389 erfragt werden.