

# Schwimmclub Illingen e.V.



## Kraul-Schwimmen lernen

### Der Starttermin für das Seminar im Frühjahr 2018 wird der 04. Mai 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 4-5 Termine im Freibad.

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.

**Reduzierter Frühlingspreis:** die Kosten für das Seminar betragen nur

79€ für SCI Mitglieder / 99 € 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.

Es besteht die Möglichkeit eines Folgekurses in unmittelbarem Anschluss, wenn es hierzu Interesse in der Gruppe gibt.

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 [technikkurs@sc-illingen.de](mailto:technikkurs@sc-illingen.de) bzw. telefonisch per 06853-9611389 angefragt werden.