

Schwimmkurse des LTC-Seewinkel (10.17)



Kraul BASIC I

Dieser Einstiegskurs richtet sich vor allem an Triathlon- oder SchwimmeinsteigerInnen die die Kraultechnik erlernen wollen. Der aufbauende Kurs führt von der richtigen Wasserlage, der Körperstabilität im Wasser über das Erlernen des Kraulbeinschlages und der richtigen Atmung und Armführung zur Gesamtbewegung Kraulschwimmen.

Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 4 Personen statt.

Trainerin:	Ivett Nagy (staatlich gepr. Triathloninstruktorin & Schwimminstruktorin)
Termine:	jeden Montag von 18:30-19:30 Uhr 9.10./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12./11.12.
Kosten für 10 EH:	€ 100 bzw. € 90 (LTC-Seewinkel Mitglieder)

Kraul BASIC II

Dieser Kurs baut auf dem Kurs "Kraul BASIC I" auf und richtet sich vor allem SchwimmerInnen die ihre Kraultechnik weiter verbessern und optimieren wollen. Weiteres Hauptaugenmerk liegt auf einer Perfektion der Wasserlage und der Optimierung des Antriebes. Ziel ist es die Strecke von 1000m ohne Pause entspannt durchschwimmen zu können. Der Umfang der Einheit liegt zwischen 1500m und 2000m) Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 4 Personen statt.

Trainerin:	Ivett Nagy (staatlich gepr. Triathloninstruktorin & Schwimminstruktorin)
Termine:	jeden Montag von 19:30-20:30 Uhr 9.10./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12./11.12.
Kosten für 10 EH:	€ 100 bzw. € 90 (LTC-Seewinkel Mitglieder)

Trainingsgruppe Kraul

In den Trainingsgruppen Kraul wird ein Technikblock zur Optimierung der Kraulschwimmtechnik und anschließend ein Trainingsprogramm mit sämtlichen Trainingsformen angeboten. Der Umfang liegt zwischen 2000m und 2800m.

Der Kurs findet ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen statt.

Trainer:	Robert Lang (staatlich geprüfter Schwimmtrainer)
Termine:	jeden Mittwoch von 19:15-20:30 Uhr 11.10./18.10./25.10./8.11./15.11./22.11./29.11./6.12./13.12./20.12.
Kosten für 10 EH:	€ 110 bzw. € 100 (LTC-Seewinkel Mitglieder)

Trainer:	Ivett Nagy (staatlich gepr. Triathloninstruktorin & Schwimminstruktorin)
Termine:	jeden Donnerstag von 19:15-20:30 Uhr 12.10./2.11./9.11./16.11./30.11./7.12./14.12./21.12./28.12./4.1.
Kosten für 10 EH:	€ 110 bzw. € 100 (LTC-Seewinkel Mitglieder)

Trainer:	Ivett Nagy (staatlich gepr. Triathloninstruktorin & Schwimminstruktorin)
Termine:	jeden Freitag von 19:15-20:30 Uhr 13.10./27.10./3.11./10.11./17.11./1.12./15.12./22.12./5.1./19.1.
Kosten für 10 EH:	€ 110 bzw. € 100 (LTC-Seewinkel Mitglieder)

Bitte um Anmeldung per Mail an office@robertlang.at

Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto des LTC-Seewinkel : IBAN AT11 5100 0918 1484 7000
Oder bar bei Kursbeginn