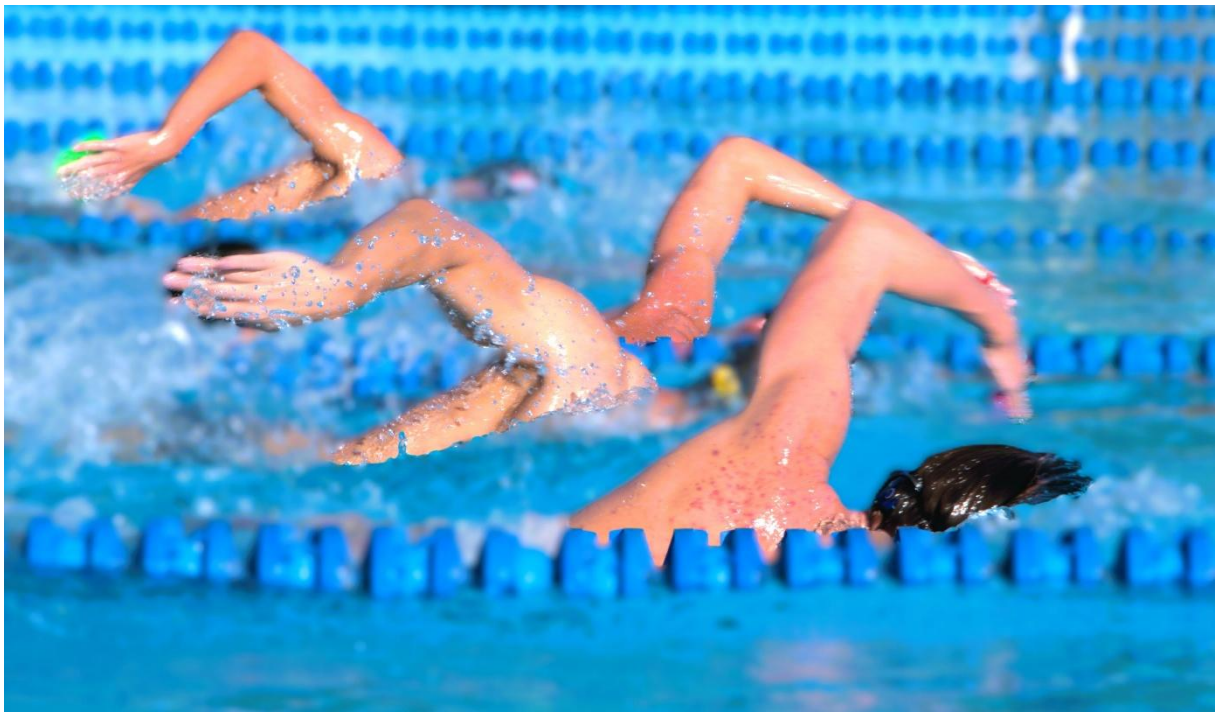
AKTUELL – ERWACHSENENKURS – KLEINGRUPPE

«GRUNDLAGEN DES KRAULSCHWIMMENS»

START: Montag 28. APRIL 2025



- Einführung in die Bewegungsabläufe des Kraulschwimmens
- Korrekte Wasserlage und Körperbalance
- Atemtechnik und Atemrhythmus
- Technische Bewegungsmuster der Arme und Beine
- Koordination zwischen Arm-, Beinbewegungen sowie der Atmung
- Anleitung und Empfehlungen für eigenständiges Üben und Training

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

www.scliestal.ch

SCHWIMMSPORTSCHULE