



## Kraul-Schwimmkurse für Anfänger & Fortgeschrittene

- Technik des Kraulschwimmens
- Fließende Bewegungen – Verbesserung der Zuglänge
- Reduzierung von Widerstand und Kraftaufwand
- Videoanalysen über/unter Wasser
- Übungen und Systematik für das Training ohne Trainer
- Schwächen erkennen, Spezialübungen definieren und neue Stärken entwickeln



<b>Format</b>	6 x 1 Stunde Termine werden mit der Gruppe abgestimmt
<b>Ort</b>	<b>Fuschlseebad - Sportbecken</b>
<b>Preis</b>	auf Anfrage
<b>Info</b>	Manuel Wyss +43 (0) 664/1169992 info@manuelwyss.ch



In der Kursgebühr ist das Ausleihen eines sailfish Neoprenanzuges inklusive – sowie die Möglichkeit einer Freiwasser-Einheit im Fuschlsee mit Begleitung.

**TEAM WY55**   
[www.team-wyss.com](http://www.team-wyss.com)  
[www.mySwimDoc.com](http://www.mySwimDoc.com)