

Freiwasser-Seminar

Datum: Dienstag, 05 oder 26. Juni 2012
Dauer: ca. 3 Stunden (18.00 bis 21.00 Uhr)
Ort: Duisburg-Grossenbaum (www.freibad-grossenbaum.de)
Kosten: 59,--€ pro Person

Ablauf: 18.00-18.45 Theoretische Einführung zum Thema Freiwasserschwimmen
Seminarraum
19.00-20.30 Freiwasserschwimmen
See
20.45-21.00 Abschluss zum Thema Freiwasserschwimmen
Seminarraum

Folgende Schwerpunkte werden gesetzt:

- Tipps und Tricks Freiwasserschwimmen
- Anschwimmen (Land- und Wasserstart)
- Orientierungsschwimmen
- Landgang (Wie steige ich aus dem Wasser aus und wie verhalte ich mich im Anschluss)
- Wechseltipp (Neoprenanzug ausziehen)

Die Uhrzeiten sind nur ungefähre Angaben, der Ablaufplan kann sich je nach Gruppe leicht verändern.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer sollten Kraul schwimmen können (Level: Anfänger bis Fortgeschrittener). Es ist von Vorteil, wenn Sie einen Neoprenanzug zur Veranstaltung tragen. Sollte kein Neo vorhanden sein, fragen Sie bitte nach, wir sind Ihnen dann gerne behilflich.

Achtung:

Es handelt sich um eine Freiluftveranstaltung. Aufgrund schlechten Wetters (Sturm, Gewitter) kann es leider passieren, dass das Seminar kurzfristig abgesagt werden muss. Selbstverständlichen zahlen wir Ihnen dann den Teilnehmerbetrag zurück!



Erik Felsner · Trainer A Schwimmen · ef-sports · Herforder Straße 19 · 50737 Köln