



KRAUL-WORKSHOP FÜR EINSTEIGER

Für alle, die sagen:

“Brust kann ich - aber Kraul fühlt sich falsch an.”

Du willst...

- ✓ endlich auch Kraul schwimmen können – nicht nur Brust?
- ✓ nächstes Jahr bei einem Triathlon sicher durchs Wasser kommen?
- ✓ schnuppern, ob Kraul dein Ding ist – ganz ohne Druck?
- ✓ souverän und entspannt deine Bahnen ziehen – mit dem Gefühl: Ich kann das?

Das erwartet dich...

- ✓ Einstieg in die Kraultechnik – ohne Druck & mit Spaß
- ✓ Atmung verstehen & richtig einsetzen
- ✓ Gleitphase & Wasserlage verbessern
- ✓ Kraul-Bewegungsablauf im richtigen Timing
- ✓ Trainer:innen mit Erfahrung & Klarheit

Datum

30. Nov. 11-15 Uhr

Ort

Hotel Hof Sudermühlen

Preis

150€ p.P.

Anmeldungen unter: mail@schwimmschule-schulz.de