



INTENSIVKURSE FÜR ERWACHSENE

STRANDBAD KUBA RHEINFELDEN

TERMIN 1: 20.-24.6.2022

TERMIN 2: 8.-12.8.2022

(Montag-Freitag, täglich)

Kraulkurs für Anfänger: 18:00-18:50

Kraulkurs für Fortgeschrittene: 19:00-19:50

KURSLEITERIN:

INES STOCKER,

J+S Leiterin Schwimmen



UNSERE KURSE

KRAULKURS FÜR ANFÄNGER*INNEN

Der Kurs eignet sich für alle, welche die Kraultechnik erlernen möchten. Vorkenntnisse müssen bereits mitgebracht werden, so kannst du zum Beispiel schon einen anderen Schwimmstil (z.B. Brust) und fühlst dich im tiefen Wasser sicher. Im Laufe des Kurses lernst du die Grundelemente des Kraulschwimmen (Atmung, Beinschlag, Armzug) sowie deren Koordination.

KRAULKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Wenn du bereits schon einmal einen Kraulkurs besucht hast oder schon kraulen kannst (mind. 100m am Stück), aber gerne noch an deiner Technik arbeiten möchtest, eignet sich der Kraulkurs für Fortgeschrittene für dich. Du verbesserst deine Technik und lernst effizient auf längere Distanz zu schwimmen.

WEITERE ANGEBOTE

Privatlektionen, Open Water Kurse in Thun, Neoprenverkauf, Neoprenvermietung, Trainingsplanung Schwimmen und Triathlon, Swimcamps im Ausland sowie Kurse und Training in Region Bern-Thun

