



Seminarinhalte

1 Technischulung Schwimmen

- Kraulkurs inkl. Technikanalyse
- 8 Trainingstage
- Erlernen und Vertiefen der Schwimmtechnik Kraul
- individuelle Videoanalyse über und Unterwasser
- Trainerfeedback und Vorschläge für Verbesserung im Schwimmtraining
- Training in kleinen Gruppen (6-10 Teilnehmer)
- auf abgesperrten Bahnen
- Inklusive Eintritt

2 Trainingseinheiten für effektives Training

3 Termin & Ort

- 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 08.03., 15.03.2019
- [Sportschwimmhalle Pirna](#)

4 Zeit

- 19-20Uhr

5 Trainer

- Reiner Mehlhorn
 - B-Trainer Triathlon

6 Kosten

- **150,-€**

7 Anmeldung/Fragen

- www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung
- info@reiner-mehlhorn.de



www.reiner-mehlhorn.de



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de