



Seminarinhalte

- 1 Technischulung Schwimmen
 - Kraulkurs inkl. Technikanalyse
 - 6 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
 - 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.2019
 - [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