



## 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

- 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2019
- [Sportschwimmhalle Pirna](#)

### 4 Zeit

- 19-20Uhr

### 5 Trainer

- Reiner Mehlhorn
  - B-Trainer Triathlon

### 6 Kosten

- **200,-€**

### 7 Anmeldung/Fragen

- [www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung](http://www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung)
- [info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)



[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)