



## 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

- 16.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2020
- [Sportschwimmbahn Pirna](#)

### 4 Zeit

- 19.00 – 20.30 Uhr

### 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)