



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

- 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.2021
- [Sportschwimmhalle 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
- info@reiner-mehlhorn.de



www.reiner-mehlhorn.de



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de