

# Kraulkurs „Advanced“ für Kraul-Fortgeschrittene

## Kursdetails

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wochentag:       | Dienstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zeit:            | 19.00 - 19.30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Daten:           | 13.10. / 03.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kosten:          | CHF 198.00 bei 5 Personen<br>CHF 212.00 bei 4 Personen<br>CHF 244.00 bei 3 Personen<br>CHF 271.00 bei 2 Personen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kursort:         | Hallenbad Stampfi, Rothrist                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kursleitung:     | Solange Sutter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Teilnehmer:      | mindestens 2 Personen, maximal 5 Personen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Voraussetzungen: | Besuch des Kraulkurses „Basic“ und/oder<br>1 Länge kraulen können                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Inhalt:          | <p>Dieser Kurs baut auf den Grundlagen auf, welche du im Kraul Basic kennengelernt hast. Im Kraulkurs Advanced wirst du weiter an der Überwassertechnik trainieren und neu die Technik der Unterwasserphase kennenlernen.</p> <p>Du wirst mit der gesamten Kraultechnik vertraut und verstehst die Biomechanik des Körpers im Element Wasser. Dadurch schwimmst du ökologisch und somit schnell. Du lernst Übungen kennen, wie du verschiedene Technikpunkte auch selbstständig weiterüben kannst.</p> |
| Anmeldung:       | Telefonisch unter 079 903 79 33 oder<br>per e-Mail: info@husner-training.ch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Preisangaben ohne Gewähr, die Preise verstehen sich pro Person für 6 Lektionen à 30 Minuten an obengenannten Daten, ein Vor- oder Nachholen ist leider nicht möglich, inkl. gesetzlicher MwSt., inkl. Benutzung des benötigten Schwimmmaterials, exkl. Hallenbadeintritt. Eine Schwimmbrille ist empfehlenswert.

