



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Basis Kraul-Kurs

Für Erwachsene

Wasserwacht – Ortsgruppe Schwaig

Kursbeschreibung: Du möchtest Deine Kraultechnik verbessern oder von Grund auf lernen? Dann ist unser Basis-Kraulkurs genau das Richtige für Dich. In entspannter Atmosphäre zeigen Dir erfahrene Trainer:innen **die wichtigsten Techniken rund ums Kraulen** - vom richtigen Atmen bis zum effizienten Armzug. Elemente aus dem Wasserwachtraining zur **Selbst- und Fremdrettung** runden Deinen Basis-Kraulkurs ab und sorgen so:

Für mehr Spaß und Sicherheit am und im Wasser.

Wann: montags 19:00 bis 20:00 Uhr

Kursbeginn: Montag, 23. Juni (30.06, 07.07, 14.07, 21.07)

Dauer: 5 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Hallenbad Schwaig

Kosten: 75 Euro pro Person (inklusive Eintritt)

Kursinhalte:

- Einführung in die Kraultechnik
- Atemtechnik und Koordination
- Verbesserung der Schwimmausdauer
- Individuelle Tipps und Korrekturen
- Sicher im Wasser: Selbst- und Fremdrettung

Du benötigst:

Schwimmsachen, Schwimmbrille und Lust am Wasser.

Wir freuen uns auf Dich. Deine Wasserwacht Schwaig.



Anmeldung mittels QR-Code oder über unsere Website:
www.wasserwacht-schwaig.de

Teilnehmerzahl begrenzt – frühzeitige Anmeldung empfohlen.