



Crawl Fortsetzungskurs für Einsteiger/innen

- Daten:** Montag 17./24./31.10. und 7./14./21./28.11.2016 (7x) Hallenbad Allmend **Luzern**
- Zeit:** 19.30 - 20.45 (Gymnastik und freies Einschwimmen, ab 20.00 Lehrschwimmbecken)
- Inhalte:** **Grundtechnik des Crawlschwimmens - Atemtechnik (auch unter Wasser) - Optimierung der Wasserlage - Verbesserung der Beweglichkeit - Floating**
 Basierend auf den Grundgedanken der Total Immersion Methode erarbeite ich mit Ihnen die technischen Elemente des Crawlschwimmens und kann auf persönliche Anliegen und Voraussetzungen eingehen.
 Das warme Wasser unterstützt dabei die Entspannung und fördert die Beweglichkeit,
- Kosten:** 240.- (Kleingruppe mit 6-8 Teilnehmenden)
- Mitbringen:** Schwimmbrille, eigene Flossen, Schwimmbrett/Pullboy

Crawlkurs für Fortgeschrittene (sichere Grundlagen im Crawl werden vorausgesetzt)

- Daten:** Montag 17./24./31.10. und 7./14./21./28.11.2016 (7x) Hallenbad Allmend **Luzern**
- Zeit:** 20.45 - 21.30 (mit 20 min Programm für vorgängiges Einschwimmen)
- Inhalte:** **Verbesserung der Beweglichkeit - Optimierung der Technik durch spezifische Übungen und individuelle Korrekturen - Training in der Bahn - Wende - Atemschulung**
- Kosten:** 185.- (Kleingruppe mit 5-7 Teilnehmer/innen)
- Mitbringen:** Schwimmbrille, eigene Flossen, Schwimmbrett/Pullboy

Anmeldung: bis spätestens 19.9.2016 an frauke@potrykus.ch

Maximal 8 Teilnehmer/innen

Die Anmeldung ist verbindlich; bei begründeter Absage kann ein Teil des Kursgeldes zurück erstattet werden. Für den Hallenbadeintritt ist jeder/jede selbst verantwortlich.

Versicherung ... ist Sache der Teilnehmenden

Frauke Potrykus: Sportlehrerin - Bewegungstherapie - Brevet SLRG
 6062 Wilen, 079/248 33 16

