



# Schwimmseminar

## für Triathleten und Schwimmbegeisterte

Einsteiger und Fortgeschrittene

Seminar am 26. Mai 2019 9:00 bis 14:00 Uhr

### Dein Ziel

Einsteiger: Du willst die Kraultechnik kennen lernen.

Fortgeschrittene: Du schwimmst Kraul und möchtest Dich verbessern.

Triathleten: Du möchtest Deine Kraultechnik bei unterschiedlichen Bedingungen (z.B. im See) effektiver anwenden können.

### Unser Angebot

Wir gehen individuell auf Dich ein. Im Pool zeigen wir Dir von Grund auf, wie Du Dein Kraul weiterentwickelst und trainierst. Du lernst Deine Stärken und Schwächen kennen und erhältst Anregungen zur Verbesserung der Kraultechnik sowie zur Trainingsgestaltung. Es werden Leistungsgruppen gebildet. **Die Teilnehmerzahl ist streng limitiert.**

### Schwerpunkte

- Schulung der Kernbewegung Kraul
- Technikanalyse Video inklusiv neuer sofortiger Selbstbeobachtungsmöglichkeit
- Tipps und Tricks für effizientes Triathlon- und Schwimmtraining
- Praktische Übungen zu den Themen Bojenumrundung, Massenstart, Wasserschattenschwimmen
- Schulung der Temposicherheit für die fortgeschrittenen Teilnehmer

### Termin, Ort und Kosten

Das Seminar findet am 26. Mai 2019 von 9.00 – 14.00 Uhr im Hallenbad Sand, Sandstr.35, 7000 Chur, statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 150.- für das Seminar. Inbegriffen: Unterlagen, Betreuung durch erfahrene Coaches, Snacks, Getränke sowie Hallenbadeintritt.

### Trainerteam

Das Trainerteam besteht aus **Michael Tronczi**, ehemaliger Spitzenschwimmer, Gigathlon-Singelfinisher, bekannter Triathlon-Coach und Experte/Prüfer eidg. Schwimmsportlehrer und **Gabriela Schädler** ehemalige Leistungsschwimmerin Expertin/Prüferin eidg. Schwimmsportlehrer. Wir sind Schwimm- und Triathlonefahren und gehen gezielt auf Eure Fragen und Bedürfnisse ein.

**Information** Michael 078 883 09 70 / Gabriela 081 322 91 17

**Anmeldung** [schwimmengr@gmail.com](mailto:schwimmengr@gmail.com)