Diese Teilnehmer des letzten Kurses haben nachher den Volkstriathlon mitgemacht

Schwimm-Kursus „Fit im Schwimmen!“

Kraulschwimmen unter Anleitung erlernen

Trainiert wir unter Anleitung in der Gruppe an 6 Abenden. Geübt werden u.a. die Atemtechnik, Ausdehnung von Zug- und Druckphase sowie die Verbesserung der Wasserlage. Ziel ist es eine Grundlage zu schaffen, um im März mit „Fit für den Volkstriathlon“ durchzustarten oder später selbst effektives Training sinnvoll durchführen zu können.

Start: Mo., 2. März 2020

Termine: Jeweils **montags von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr.**

2. März - 9. März - 16. März – 23. März – 30. März – 6. April
Trainer: Melanie Brockmeyer, Robert Becker

Es geht sofort los am Montag mit der ersten Schwimmeinheit. Treff ist um 20.00 Uhr im Foyer des Hallenbades. Das Training findet im Hallenbad Harsewinkel, Prozessionsweg 8, statt.

Das muss ich mitbringen . . .
Sicher 200 m ohne Pause schwimmen können (Brust oder Kraul).

Kostenbeitrag: 35,00 Euro (Der Kurs ist auf ca. 15 Personen begrenzt)
Diese Gebühr bitte auf das Vereinskonto von TRISPEED e.V. überwiesen
DE30478500650000003666 WELADED1GTL

Veranstalter: Trispeed e.V. - Anmeldungen bitte per Mail an: **info@trispeed.de**