

Grundkurs

Kraulschwimmen

Für Kraulanfänger, Schwimmbegeisterte

Termin: 27.09.2025 13-17 Uhr

Schwimmhalle Kamenz, Friedensstr. 1

Trainer: Ironmanprofi Markus Thomschke

Vielfache Podestplatzierungen bei Ironman Rennen weltweit

Inhalt:

Videoanalyse, Techniktraining, Armzug, Beinschlag, Atemtechnik, der Einsatz von Schwimmhilfen

Mitzubringen:

Anliegende Badebekleidung, Schwimmbrille, Handtuch, Trainingsanzug

Der Kurs ist limitiert auf maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

75,-€ inkl. Eintrittspreis

Anmeldung: thomschke@hallenbad-kamenz.de

Grundkurs Kraulschwimmen

Der Zweckverband Lessingbad Kamenz bietet einen Grundkurs Kraulschwimmen für begeisterte Schwimmer, die ihre Fähigkeiten ausbauen wollen.

Unter der Leitung des ehemaligen Triathlon-Profis Markus Thomschke gehen wir nach einem Kennenlernen in das Wasser und erstellen die ersten Videoaufnahmen. Die Auswertung erfolgt in einem separaten Raum.

Im Anschluss geht es wieder ins Wasser. Unter Anleitung von Markus gibt es Technik Übungen, Hinweise und Anleitungen um Eueren Vortrieb im Wasser zu erhöhen.

In der 2. Videoanalyse schauen wir uns die Veränderungen an und geben nochmals Tipps und Tricks um die Wasserlage zu verbessern.

Zum Abschluss gibt es noch ein Handout mit Übungen und einigen Schwimmplänen. Markus berichtet noch von besonderen Situationen im Wasser und wie Ihr diese meistern könnt.

Bitte beachtet, dass wir maximal 6 Personen für diesen Kurs aufnehmen.

Hinweise:

Bringt Euch Trainingsbekleidung mit, in die Ihr leicht reinschlüpfen könnt damit Ihr bei den Analysen nicht friert. Die Badebekleidung sollte enganliegend sein um die Wasserlage und die Bewegungen im Wasser besser zu analysieren.

Wir werden kleine Snacks anbieten, bringt Euch dennoch etwas zu trinken und zu essen mit. Wir planen mit einer Zeit von 4 Stunden.

Die Veranstaltung wird von Zweckverband Lessingbad Kamenz ausgerichtet.

Anmeldung per E-Mail: thomschke@hallenbad-kamenz.de

Die Teilnahmegebühr beträgt 75,-€ inklusive Eintrittspreis ins Bad. Die Bezahlung erfolgt per Rechnung vor Beginn der Veranstaltung oder bar vor Ort.

Weitere Fragen gern per E-Mail: thomschke@hallenbad-kamenz.de oder Telefon: 03591 5251 19 029

Termin: 27.September 2025

Beginn: 13 Uhr (seid bitte eine Viertelstunde früher vor Ort)