



Kraulkurs für Anfänger Uster (Hallenbad Buchholz)

Adresse: Hallenbadweg 3, 8610 Uster

Kursleitung: Szilard Csoke, +41 79 796 75 85, s.csoke@swimatic.ch

Kursprogramm

Samstag

10:00-10:15 – Ankunft

(Treffen in der Eingangshalle
des Schwimmbades)

10:15-11:30 – Theorie 1

11:45-13:00 – Schwimmen 1

15:00-16:15 – Schwimmen 2

Sonntag

9:00-9:30 – Trockentraining

(am Beckenrand)

9:30-10:45 – Schwimmen 3

12:15-13:30 – Schwimmen 4

14:00 -15:00 – Theorie 2, Videoanalyse

Mitbringen: Schwimmanzug / Badehosen, Schwimmbrille,
Naseklammer (nicht obligatorisch aber, kann hilfreich sein) Kurze
Schwimmflossen (nicht obligatorisch aber wir empfehlen diese diejenigen, die
noch keine Erfahrung mit Kraulschwimmen haben)

Mittag: Es gibt die Möglichkeit im neben anliegenden italienischen Restaurant
(Da Maria, <https://g.page/damaria-ch?share>) Mittag zu essen, oder in der
Cafeteria des Schwimmbades Snacks zu kaufen. Es ist nicht Erlaubt in der
Cafeteria selbst mitgebrachte Essen zu konsumieren.

Der Badeintritt ist in den Kurskosten nicht inbegriffen.

Csoke Swimatic EF
Feldblumenweg 27 8048 Zürich
Handelsr. Nr.:CHE-320.098.222
AGB: www.swimatic.ch/agb