



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

9:00-9:15 – Ankunft (Treffen in der Eingangshalle des Schwimmbades)

9:15-10:30 – Theorie 1

10:45-12:00 – Schwimmen 1

14:00-15:15 – 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

2 x Badekleider / Badehosen (Vor- und Nachmittag) Schwimmbrille,

Naseklammer: nicht obligatorisch aber, kann hilfreich sein

Kurze Schwimfflossen: nicht obligatorisch aber wir empfehlen diese denjenigen, die noch keine Erfahrung mit Kraulschwimmen haben.

Mittagessen

Im Schwimmbad gibt es eine kleine Cafeteria, wo man kleine Snacks kaufen kann. Es ist dort nicht erlaubt, das selbstmitgebrachte Picknick zu essen. Neben dem Schwimmbad (5 Min Fussweg) gibt es das Italienische Restaurant „Da Maria“ mit warmen Speisen.

Der Badeintritt ist in den Kurskosten nicht inbegriffen.