



## **Kraulkurs für Anfänger Uster (Hallenbad Buchholz)**

Adresse: Hallenbadweg 3, 8610 Uster

Kursleitung: Szilard Csoke, +41 79 796 75 85, [s.csoke@swimatic.ch](mailto:s.csoke@swimatic.ch)

### **Kursprogramm**

Samstag

9:45-10:00 – Ankunft (Treffen in der Eingangshalle des Schwimmbades)

10:00-11:15 – Theorie 1

11:30-12:45 – 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 | Haldenstrasse 65 8045 Zürich  
Handelsr. Nr.:CHE-320.098.222 | [www.swimatic.ch](http://www.swimatic.ch)  
AGB: [www.swimatic.ch/agb](http://www.swimatic.ch/agb)