



## Kraulkurs - für Erwachsene



Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits sichere Brustschwimmer\*innen sind und sich an der Kraul-Schwimmtechnik probieren möchten.

In diesem Kurs erarbeiten wir Schritt für Schritt die richtige Atmung, Körperposition sowie Arm- und Beintechnik, um euch ein effizientes und fließendes Kraulswimmen beizubringen. Nachdem die Grundbewegungen und die Anpassung an die Bewegungsabläufe verinnerlicht sind, führen wir euch schrittweise zu den verfeinerten Techniken und Kniffen, die zu einer verbesserten Wasserlage und schnellerem Vorankommen führen.



Wir starten am 02.06.25 um 19:15Uhr.

Der Kurs beinhaltet 8 Einheiten (je 45min). Trainiert wird immer montags und mittwochs in der Zeit von 19:15 bis 20:00Uhr.  
max. Teilnehmerzahl: 12



Kursziel: Erlernen der Kraultechnik



Voraussetzungen: sicheres Brustschwimmen und die Bereitschaft, zu tauchen – Mindestalter 18 Jahre



Auf Wunsch bieten wir auch eine kostenlose Videoaufzeichnung des Schwimmstils mit anschließender gemeinsamer Besprechung an.



Geschwommen wird im Bergfreibad Ochtrup auf einer nur für den Kurs abgesperrten Bahn.  
Am Freibad 3, 48607 Ochtrup



Bergfreibad



Kosten: 100€ / Teilnehmer

Der Eintrittspreis ins Freibad ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldung über: [www.schwimmverein-ochtrup.de](http://www.schwimmverein-ochtrup.de).

*Anmeldung gilt erst ab Zahlungseingang. Anmeldung schließt bei Erreichung des Teilnehmerlimits.*