



## **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](http://www.swimatic.ch/agb)