



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

11:00-11:15 – Ankunft
(Treffen in der Eingangshalle des
Schwimmbades)
11:15-12:15 – Theorie 1
12:45-14:00 – Schwimmen 1
16:00-17:15 – 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 / Verpflegung

- Da Maria <https://g.page/damaria-ch?share>)
- Cafeteria des Schwimmbades (Suppe, Hot-Dog usw.)
- In einem bestimmten Bereich der Cafeteria ist es erlaubt, selbst mitgebrachtes Essen zu konsumieren (Picknick).

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