



Schwimmen - Kraultechniktraining

Im FT24 finden im Hochschulsport Kurse zum Technikerwerb Kraulschwimmen mit dem/der Schwimmlehrer*in Louise Fuierer und Leopold Lupberger statt.

Teilnahmevoraussetzung sind: Schwimmfähigkeit über 30 Minuten kontinuierliches Schwimmen (Brust, Rücken, evtl. teilw. Kraul) und idealerweise schon etwas Erfahrung im Kraulstil.

Achtung: Dies ist *kein Training für geübte Kraulschwimmer*innen*, sondern es dient zum Erlernen und/oder Verfestigen des Stils. Es sollen gezielt Schwimmwillige mit Problemen/Defiziten beim Kraulstil (Atmung, Rhythmus, Armzug, Beinschlag, etc.) angesprochen werden. Wir behalten uns vor, dass wir jene TN ggfs. ausschließen, die keinen dringenden Bedarf an Technikverbesserung haben.

Kursreihe A: 11.04. – 16.05.2024; 5 Termine; **donnerstags** 16:00 – 17:00 Uhr in der Schwimmhalle

1. Termin: Do, 11.04.2024
2. Termin: Do, 18.04.
3. Termin: Do, 25.04.
4. Termin: Do, 02.05.
5. Termin: Do, 16.05.

Kursreihe B: 22.05. – 19.06.2024; 5 Termine; **mittwochs** 16:30 – 17:30 Uhr in der Schwimmhalle

1. Termin: Mi, 22.05.2024
2. Termin: Mi, 29.05.
3. Termin: Mi, 05.06.
4. Termin: Mi, 12.06.
5. Termin: Mi, 19.06.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich an unter Angabe der entsprechenden Kursreihe bis spätestens zum **31.03.2024** an: <https://terminplaner6.dfn.de/de/b/869857055a70f27e81ea3e9bc71e1c6f-639182>

Eine Teilnahme macht nur Sinn, wenn Sie möglichst alle fünf Termine einer Kursreihe wahrnehmen können.

Es gibt 10 Plätze pro Kurs. Die Anmeldung ist keine endgültige Bestätigung zur Teilnahme. Diese erhalten Sie in der ersten Aprilwoche von den Durchführenden. Ggfs. können Eingetragene später noch über eine Warteliste nachrücken.

Bei Rückfragen bitte leopold.lupberger@unibw.de kontaktieren.

Erreichbarkeit Sportzentrum unter sportzentrum@unibw.de.

Die Kurse werden von qualifizierten Trainern geleitet, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Ziele zu erreichen und Spaß an der Bewegung zu haben.

Zögern Sie nicht, sich bei Fragen oder für weitere Informationen an uns zu wenden. Wir freuen uns darauf, Sie im Frühjahrestrimester 2024 bei uns begrüßen zu dürfen!

Leopold & Louise & das SpoZ-Team