

## EINZEL-COACHING

60 minütiges Einzeltraining ohne Videoaufnahmen			65 € / 75 € *
Schwimmtechnik frei wählbar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraul</li><li>• Brust</li><li>• Rücken</li><li>• Schmetterling</li><li>• Start &amp; Wende</li><li>• Freiwasser Schwimmtechnik</li></ul>			
inkl. Trainingstipps für selbstständiges Training			
ab 4 Stunden 10% Rabatt	ab 6 Stunden 15% Rabatt	ab 8 Stunden 20% Rabatt	

## VIDEOANALYSE

### EINZELTRAINING

90 minütiges, videogestütztes Einzeltraining	150 € / 165 € *
Schwimmtechnik frei wählbar	
Inkl. Trainingstipps für selbstständiges Training	

### GRUPPENTRAINING (AB 2 PERSONEN)

120 minütiges, videogestütztes Training ab 2 Personen*	200 € / 230 € *
Schwimmtechnik frei wählbar	
inkl. Trainingstipps für selbstständiges Training	

## ANGEBOT

(Alle Angebote werden von qualifizierten Trainern durchgeführt)

### GANZTAGS-WORKSHOPS

#### NEUEINSTEIGER

6 Stunden Tagesworkshop	179 € / 199 € *
Max. 6 Teilnehmer*innen	
Videoanalyse des Schwimmstils aus verschiedenen Perspektiven	
Theorie zur Verbesserung der Schwimmtechnik	
Individuelles Techniktraining	
Feedback	
Auswertung inkl. Trainingstipps	

#### WIEDERHOLER

Für diejenigen, die bereits den Tagesworkshop oder das Einzeltraining mit Videoanalyse besucht haben und ihre Fortschritte überprüfen möchten	129 € / 149 € *
Dauer: 4,5 Stunden	
Max. 6 Teilnehmer*innen	
Vorher-Nachher-Vergleich mit erneuten Aufnahmen	

\*Mitglieder / Externe



IMPROVE YOUR SKILLS

# SCHWIMM - TECHNIK



FÜR MEHR INFORMATIONEN  
BESUCHEN SIE UNSERE WEBSEITE!



SV Bayer Uerdingen 08 e.V



SV Bayer Uerdingen 08 e.V

## WAS ERWARTET MICH?

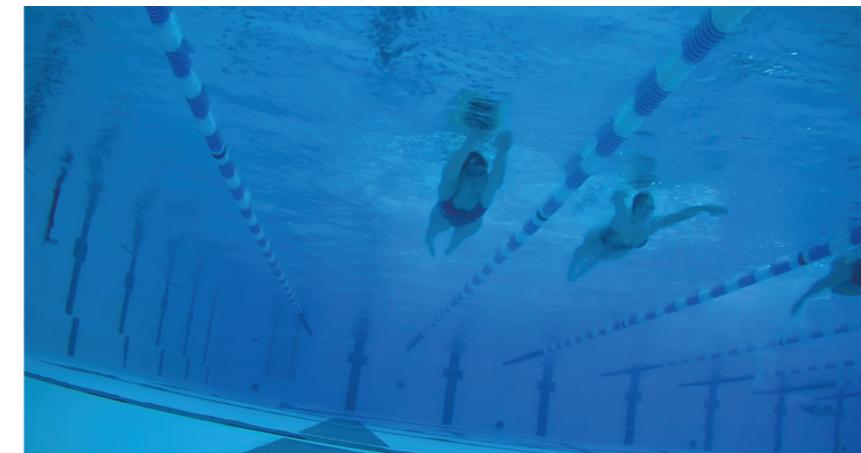
Lust mit qualifizierten Trainer\*innen zu arbeiten, um deine Schwimmtechnik auf das nächste Level zu bringen?

In unseren Schwimmtechnik-Kursen bieten wir dir verschiedene Möglichkeiten, um deine Schwimmfähigkeiten und -techniken durch eine umfangreiche Analyse zu verbessern. Dabei ist es egal, ob es sich dabei um Brust, Kraul, Rücken, Schmetterling, Start & Wende oder Freiwasser handelt:

- Einzel-Coaching ohne Videoanalyse.
- Individuell oder in Gruppen mit Videoanalyse inkl. Feedbacktraining und theoretische Ausarbeitung.
- Ganztags-Workshops für Neueinsteiger oder Wiederholungsgänger

Unser Angebot richtet sich an ambitionierte Schwimmer\*innen, Triathleten\*innen und moderne Fünfkämpfer\*innen, die ihre Schwimmtechnik weiterentwickeln wollen. Willkommen sind sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene.

Der SV Bayer Uerdingen 08 e.V. zählt zu den Landesleistungstützpunkten des Schwimmverbandes NRW. Entscheide Dich für einen Workshop bei uns und profitiere von unserem Know-how!



### SCHWIMMVEREIN BAYER UERDINGEN 08 E.V.

AM WALDSEE 25, 47829 KREFELD

TELEFON: (0 21 51) 4 60 55

WEB: [WWW.SVBAYER08.DE/SCHWIMMTECHNIK](http://WWW.SVBAYER08.DE/SCHWIMMTECHNIK)

E-MAIL: [SCHWIMMTECHNIK@SVBAYER08.DE](mailto:SCHWIMMTECHNIK@SVBAYER08.DE)



klimaneutrales Druckerzeugnis | durch CO<sub>2</sub>-Ausgleich | [www.natureoffice.com/DE-275-KR6FP9A](http://www.natureoffice.com/DE-275-KR6FP9A)