



## 1-tägiger Kompakt-Kurs “Einführung in Total Immersion” Crawl

17. November 2018 von 11 bis 18 Uhr, HB Aesch BL

### Inhalt des Kurses:

- 2 x 2 Stunden Übungen im Wasser:  
die Coaches sind mit den Teilnehmern im Wasser:  
wir helfen beim Erlernen des Schwimmstils, korrigieren ungünstige Bewegungen und demonstrieren die einzelnen Übungen
- 1 Coach für max. 6 Teilnehmer (intensive Betreuung!)
- Videoanalyse jedes Teilnehmers am Anfang und am Ende des Kurses
- gemeinsames Mittagessen und Theorie-Unterricht in der Mittagspause
- ein Hallenbad nur für uns!

### Hauptziele des Kurses:

die drei Grundpfeiler für kräftesparendes Kraulschwimmen

- **Balance und Stabilität:** lerne, mit dem Wasser zu arbeiten, nicht dagegen. Ruhiges Gleiten und kontrollierte Bewegungen ermöglichen mentale Konzentration
- **Stromlinienform:** lerne, Dich durch das Wasser zu bewegen, und nicht, das Wasser um Dich herum in Bewegung zu versetzen. Eine gestreckte und hydrodynamische Körperhaltung sowie eine saubere Technik minimieren Wellenbildung und Turbulenzen: geschmeidiges Schwimmen bedeutet weiteres Gleiten
- **Antrieb aus der Körpermitte:** koordinierte Arm- und Beinbewegungen mit rhythmischer Gewichtsverlagerung und der Einsatz des eigenen Körpergewichts nützen die verfügbaren Kräfte optimal aus

Der Kurs eignet sich gut für Schwimmer, die Crawlern lernen wollen, sowie für Neulinge in der Technik von Total Immersion.

Aber auch Schwimmer, die bereits schon länger TI schwimmen, sind herzlich willkommen! Verbessern und dazulernen kann man immer :)

Kosten: **345,- CHF incl. Mittagessen** (ohne Getränke)

Anmeldung an [info@swim-arts.com](mailto:info@swim-arts.com) oder unter +41 79 480 48 54