

Mit 25 jähriger Erfahrung und neusten wissenschaftlichen Methoden



Kraulkurs
In den Pfingstferien
das Kraulschwimmen
in 6 Lektionen lernen!

in 6 Lektionen das Kraulschwimmen lernen



- unter fachkundiger Anleitung
- nach neusten wissenschaftliche Methoden
- mit 25 jähriger Erfahrung

Übungen zum einfachen Erlernen



- der Technik des Armzugs, Atmung und Beinschlag
- der Ausdauer und effizienten Wasserlage
- sowie Stretching und Beweglichkeits-Übungen

Kursaufbau und Inhalte



- die Übungen können selbstständig gefestigt werden
- Herz- Kreislauf- und Muskeltraining
- schriftliche Kursunterlagen

Wieso werden Sie genau hier richtig, fundiert und fachgerecht betreut?

Weil Uschi Graner 25 Jahre Erfahrung mit Anfänger Kraulkursen hat. Diese gibt sie kompetent und fachgerecht weiter. Sie vermittelt den Spass am Schwimmen und war auch selbst in dieser Disziplin aktiv: Sie hat u.A. an 8 Ironman erfolgreich gefinisht, 4 Trans Swiss Triathlon (3.5km Schwimmen, 225km Rad und 56km Laufen) regelmässig unter den ersten 3 Podestplätzen beendet! Sie war an der Quadrathlon WM auf Ibiza (5km Meerschwimmen, 20km Kanu, 100km Rad, 21km Laufen) Sie wurde am Bodenseetriathlon 1991, 3. (5km Schwimmen von Konstanz nach Meersburg, 130km Rad, 30km Laufen) uvm. Allen Teilnehmern vermittelt Uschi Graner den Spass und die Freude am Schwimmen!

Bitte bei der Anmeldung angeben welche Wochentage/ Zeiten (Vormittag, Nachmittag etc..) ideal sind. Ich passe die Trainingszeiten den Wünschen der Teilnehmer an☺

Preise: ab 4 Personen Fr. 190.--

Jederzeit erteile ich private Schwimmstunden, unabhängig der Personenanzahl.