

AZ 03-02-2017

Triathlon-Treff Sassenburg bietet wieder Kraul-Workshop an

STÜDE. Breitensportler und Triathleten, die ihren Kraulstil verbessern möchten, sollten sich den Workshop „Freistil-Basis“ vormerken. Den bietet der Triathlon-Treff Sassenburg im Heidebad Hagen am Samstag, 25. Februar, von 12 bis 18.30 Uhr an. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Frauen und Männer jeden Alters sind zum Workshop mit

dem Stüder Wolfgang Freier, Lizenz-C-Trainer Triathlon, willkommen. In drei Abschnitten zu je einer Stunde Theorie und einer Stunde Wasserpraxis vermittelt Freier den Teilnehmern mit Grundfertigkeiten auf Grundlage des Schwimm-Abcs typische Bewegungsabläufe der Bein- und Armarbeit im Zusammenspiel mit der Atmung. Ziel ist es, eine effektive

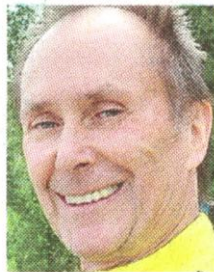
Freistil-Wasserlage zu finden.

Soweit möglich kommen Hilfsmittel wie Fins, Zoogs4Stroke, Paddles, Kick-Boy und Schwimmschnorchel im Disziplintraining zur Anwendung. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, spezielle Trainingsmethoden zur Verbesserung des Kraul-Handicaps zu vermitteln. Eine Videodokumentation über und unter

Wasser inklusive Analyse gehört dazu.

Wer teilnehmen möchte, meldet sich unter Angabe von Name, Vorname,

Adresse, Geburtsdatum, Han-



Wolfgang Freier

dy- und Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an bei Wolfgang Freier per E-Mail an wolfgang.a.freier@t-online.de oder unter Tel. 05379-393 oder 0160-91649844. Die Teilnahmegebühr inklusive Eintritt und Unterlagen beträgt 58 Euro und ist im Voraus gegen Rechnung zu bezahlen. Weitere Infos im Internet unter www.triathlon-treff.de.

rn