



Crawl

Für Anfänger
und Fortgeschrittene

Für alle die Crawl-Schwimmen lernen, oder für Triathleten die Ihre Leistung im Schwimmen optimieren möchten.

Was bietet ein Training

- Armzug-Technik
- Bein-Technik
- Stilkontrolle
- Lagenschwimmen
- Windschattenschwimmen
- Ausdauertraining
- Schnelligkeit

**Neu: im Hallenbad
Langnau am Albis**

Donnerstag 19.15 bis 20.45 Uhr
Anfänger und Einsteiger

Kurskosten

10er Abonnement

Fr. 160.– (exkl. Eintritt),
Ausgefallene Stunden können
immer nachgeholt werden.

Einsteigen und mitmachen

Sie können jederzeit einsteigen
und mitmachen. Kommen Sie
vorbei für eine Probelektion.

Gut zu wissen

- Versicherung ist Sache des Teilnehmers.
- Die Kurskosten werden per Einzahlungsschein erhoben.
- Weitere Möglichkeit
Hallenbad Altstetten
Mittwoch 19 – 21.00 Uhr
- Neu: Videoanalyse
nach Vereinbarung



Auskunft/Leitung: René Friedli

mehrfacher Ex-Schwimm
Schweizermeister. J+S Leiter 3 und
Schwimm-Experte. Langjähriger
Schwimmtrainer, verantwortlich für
über 120 Schweizerrekorde
2x Olympische Spiele.
Erster Schweizer-Teilnehmer am
IRONMAN auf Hawaii (4x)
und 6x Zürich, 2x Roth und Kärnten

René Friedli

Im Spitzler 4, 8902 Urdorf
Telefon 044 735 16 60
info@schwimmsspass.ch
werbung.friedli@hispeed.ch