

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

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 Altsteten
Mittwoch 19 – 21.00 Uhr
- Neu: Videoanalyse nach Vereinbarung

**Neu: im Hallenbad
Langnau am Albis**

Donnerstag 19.15 bis 20.45 Uhr
Anfänger und Einsteiger



Auskunft/Leitung: René Friedli
mehracher 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@schwimmspass.ch
werbung.friedli@hispeed.ch