



# „vom Fleck weg“ Kraulschwimmkurs Kompaktkurs Herbst 2024

Zum dritten Mal in diesem Jahr bieten wir unseren beliebten „vom Fleck weg“ **Kraulschwimmkurs** auch als **Kompaktkurs** an. Vielleicht ist das hier was für dich?!?  
In der ersten Herbstferienwoche (Sonntag, 13.10. – Sonntag, 20.10.2024) erhältst du in einer **Kleingruppe** von fünf Teilnehmenden **fünf Einheiten** (á 1 Stunde) intensives **Kraulschwimmtraining** auf der Basis einer Schwimmeinheit mit individueller **Videoanalyse** (1,5 Stunden). Hinzu kommt eine **theoretische Einführung** (2 Stunden) mit Tipps & Tricks rund um die Kraulschwimmtechnik.

## Sonntag, 13. Oktober 2024: Kick-off

Uhrzeit	Inhalt & Ort
10.30 – 12.30 Uhr	<b>Theorieeinheit zu Tipps &amp; Tricks rund ums Kraulschwimmen</b> Seminarraum 13, Leichtathletikanlage (Stadion), DSHS Köln
13.00 – ca. 14.30 Uhr	<b>Schwimmeinheit mit Videoanalyse</b> Schwimmzentrum, DSHS Köln

## Montag, 14. Oktober 2024: Praxis

Uhrzeit	Inhalt & Ort
17.00 – 20.00 Uhr (je nach Gruppe unterschiedlich)	<b>Einstündige Schwimmeinheit (1)</b> Schwimmzentrum, DSHS Köln

## Mittwoch, 16. Oktober 2024: Praxis

Uhrzeit	Inhalt & Ort
18.00 – 20.00 Uhr (je nach Gruppe unterschiedlich)	<b>Einstündige Schwimmeinheit (2)</b> Schwimmzentrum, DSHS Köln

## Freitag, 18. Oktober 2024: Praxis

Uhrzeit	Inhalt & Ort
16.00 – 18.00 Uhr (je nach Gruppe unterschiedlich)	<b>Einstündige Schwimmeinheit (3)</b> Schwimmzentrum, DSHS Köln

## Samstag, 19. Oktober 2024: Praxis

Uhrzeit	Inhalt & Ort
11.00 – 13.00 Uhr (je nach Gruppe unterschiedlich)	<b>Einstündige Schwimmeinheit (4)</b> Schwimmzentrum, DSHS Köln

## Sonntag, 20. Oktober 2024: Praxis

Uhrzeit	Inhalt & Ort
13.00 – 15.00 Uhr (je nach Gruppe unterschiedlich)	<b>Einstündige Schwimmeinheit (5)</b> Schwimmzentrum der DSHS Köln

**Leistungen:** Kraulschwimmtraining in unterschiedlichen Könnens-Stufen, Theorieeinheit mit Tipps & Tricks zur Kraulschwimmtechnik, individuelle Videoanalyse, Eintritt ins Bad, Nichtmitgliederversicherung

**Kosten:** 215,00€ pro Person

**Anmeldung:** per **Online-Formular auf der Kopfsprung-Webseite**