

Schwimmseminar

Einsteiger, Fortgeschrittene und Triathleten

Datum: Sa, 30. Mai 2026

09:00 – 14:00 Uhr

Möchtest du deine **Kraultechnik** optimieren? - Dann bist du genau richtig.

Gabriela Schädler und **Michael Tronczik** gehen individuell auf dich ein.

Wir zeigen dir von Grund auf, wie du dein Kraul weiterentwickelst und trainierst.

2026

Du lernst deine Stärken und Schwächen kennen:

- Schulung der Kernbewegungen Kraul
- Technikanalyse: Video, Selbstbeobachtungsmöglichkeit
- Tipps und Tricks für effizientes Triathlon- und Schwimmtraining
- Praktische Übungen: wie Bojenumrundung, Massenstart, Schulung der Temposicherheit für fortgeschrittene Schwimmer, Wasserschattenschwimmen...

Bist DU dabei?

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.

Gerne beraten dich Gabriela Schädler, Schwimmlehrerin SI und Team.



SCHWIMMEN-GR.ch

081 322 91 17 | schwimmengr@gmail.com

📍 Hallenbad Sand, Chur