



## **Schwimmseminar**

### **> Video - Analyse <**

„Schwimmen besteht zu 70% aus Technik...“,  
„...aber, wird diese richtig umgesetzt?“



Technische Grundvoraussetzungen sind das „A und O“ beim Schwimmen um effizient und ökonomisch durchs Wasser gleiten zu können. Leider ist oftmals der „innere“ Eindruck anders als die äußere (objektive) Sicht. Um hier „Deckungsgleichheit“ zu schaffen bedarf es entweder ständiger Außenkorrektur (Trainer...) oder aber die Möglichkeit sich selbst „mal von außen zu sehen“ (Video!) um sich dann in Eigenkorrektur weiter verbessern zu können!

- Termin/Zeitraum: **9. Februar 2008, 8.00 - 12.00 Uhr**
- Veranstaltungsort: Hallenbad Baienfurt, Marktplatz, 88255 Baienfurt
- Zielgruppe: Kraulschwimmer
- Anzahl der Teilnehmer: maximal 6 Teilnehmer
- Referent: Wolfgang Rentschler, Diplomtrainer, Ex-Landestrainer Triathlon, Triathlon seit 1984, zahlreiche Fachartikel z.B. „Schwimmen im Triathlon“

Leistungsumfang:

- ✓ Komplett reserviertes Schwimmbad
- ✓ Freier Eintritt
- ✓ Individualisierte 1:1-Betreuung
- ✓ Wassereinheiten kombiniert mit Video
- ✓ Seminarunterlagen

Schwerpunkte: Videoanalyse mit Feedback und Anwendung im Wasser; Korrektur"liste"

Bitte beachten:

- ✓ Mitzubringen sind: Schwimmkleidung, Wechselkleidung, Wärmekleidung...
- ✓ Im Seminarpreis ist keine Verpflegung enthalten. Bitte Verpflegung selbst mitbringen

Kosten:

- ✓ 75,00 EUR pro Teilnehmer
- ✓ Nachlass: 7,50 EUR Vereinsrabatt pro Person (ab drei Personen eines Vereins) und für Sportler, welche bei fit4tri.de einen Trainingsplan beziehen sowie
- ✓ bei Doppelbuchung von Video- (2.2.) und Speed- (9.2.) Seminar (Nachlass von 7,50 EUR pro Seminar)

Anmeldung

Bis zum **1.2.2008** unter Angabe von Name, Ort, Verein per Mail an sport@fit4tri.de oder postalisch (bitte dann zusätzlich Mailadresse angeben) an fit4tri, Wolfgang Rentschler, Fichtenstr. 20, 88339 Bad Waldsee. Die Anmeldung ist nur gültig mit gleichzeitiger Überweisung des entsprechenden Betrages mit dem Stichwort „Schwimmseminar **9.2.08**“ an u.g. Bankverbindung

Gerne auch vorherige telefonische Auskunft unter 07524/9153606