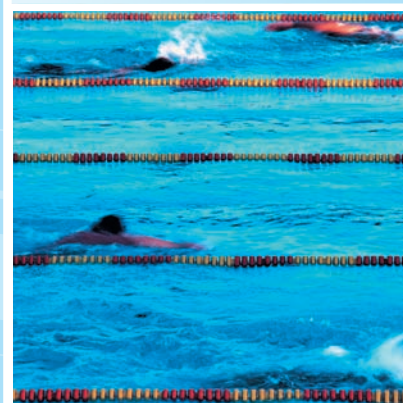
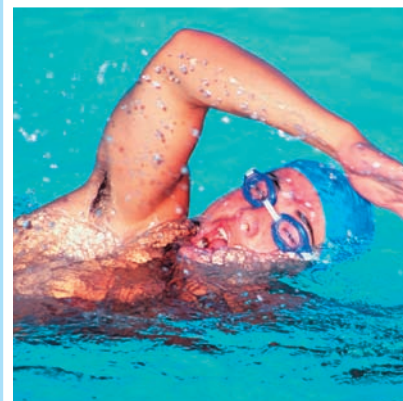


# Schwimmtechnik Training



## Ironman 70.3 Aufbau Training mit Intervall, Ausdauer- und Technik Anteil

Dieser Kurs richtet sich an alle die die Crawl Technik erlernen, verbessern oder optimieren möchten. Schwimmen besteht aus 70% Technik und 30% Trainings-Zustand. Ziel des Schwimm Technik Trainings ist es, deine Körperhaltung, Koordination, Rhythmus, Kraft und Ausdauer in der Crawl Technik zu optimieren.



- Daten:** jeweils Samstags  
28. April/5. Mai/12. Mai/19. Mai/26. Mai
- Ort:** Hallenbad Hanfländer, 8640 Rapperswil
- Zeit:** 11.00 – 13.00 Uhr
- Kosten:** 200.–, inkl. Eintritt ins Hallenbad  
Mit Bonuscard CHF 180.–
- Leitung:** Esther Kuster, Schwimmlehrerin
- Teilnehmer:** Die Anzahl der Teilnehmer ist  
beschränkt. Berücksichtigung nach  
Zahlungseingang.

### Auskunft, Information:

**Tower Sports Rapperswil**  
Neue Jonastrasse 37  
8640 Rapperswil  
T 055 222 70 80  
events@towersports.ch  
www.towersports.ch

**Anmeldung:** unter [www.towersports.ch](http://www.towersports.ch)  
(oder mit dem Anmeldeformular)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Natel: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Bonuscard-Nr. \_\_\_\_\_

Schwimmerfahrung:  Anfänger  Fortgeschritten