

Kursausschreibung



Was ist Total Immersion?

Total Immersion unterscheidet sich grundlegend von anderen Methoden, besser Schwimmen zu lernen, weil Total Immersion bei unserem Grundinstinkt für das Wasser beginnt. Eine sehr unkonventionelle Methode schwimmen zu lernen wie ein Fisch, die schon vielen begeisterten Schwimmern geholfen hat und die für jedermann/frau funktioniert!

Kursziel

Der Starter-Kurs ist ein idealer Einstieg in eine neue Art zu Schwimmen. Du erhältst in kurzer Zeit einen Ueberblick über das Crawl-Schwimmen nach der Methode ‚Total Immersion‘ und legst die Grundlage für Schnelligkeit ohne hohen Energieverbrauch!

Kursinhalt

- Theoretische Grundlagen zu Total Immersion
- Ueberblick über die einzelnen Schritte und Uebungen zum effizienten Schwimmen nach Total Immersion
- Einüben der spezifischen Drills im Wasser
- Zusammensetzen der einzelnen Schritte
- Individuelle Video-Analyse
- Individuelle Beratung für weiteres Training und nächste Schritte

Zusätzliche Option

Auf Wunsch kann eine Video-Aufnahme des/der Teilnehmers/in mit entsprechenden Korrekturerepfehlungen inklusive dem schrittweisen Aufbau der Crawl-Technik nach Total Immersion in Bild und Ton bei der Kursleitung bestellt werden (Kosten: CHF 75.-)



Kursunterlagen

Am Kurs wird ein Kurz-Leitfaden abgegeben. Weitere unterstützende Materialien (Bücher, Videos, Trainingsutensilien, etc.) stehen am Kurs als Anschauungsmaterial zur Verfügung.

Voraussetzungen

Die TeilnehmerInnen beherrschen die Grundlagen der Crawl-Technik und schwimmen bereits regelmässig.

Kursort

Schulschwimmbad Riesbach, Zürich-Seefeld:

Das Schwimmbad weist eine angenehme Wassertemperatur auf, um im Wasser während längerer Zeit Drills zu üben ohne zu frieren und ist sowohl mit den Auto wie auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. (Details folgen mit der Kursbestätigung)

Kursdatum:

7. Dezember 2002, 13.30-18.00 Uhr

Kurskosten:

CHF 150.- (für Mitglieder ZüriTri: CHF 100.-). Die Kurskosten sind vor der effektiven Teilnahme am Kurs fällig. Die Rechnung/EZ wird mit der Kursbestätigung verschickt.

Anmeldung/Informationen:

Anmeldungen und weitere Informationen über Telefon 079/353 45 22 oder e-Mail marco@clay.com oder schriftlich mit beiliegendem Antwortalon.

Kursleitung:

- **Marco Herr**, ehemaliger Profi-Schwimmer USA/Luxembourg, Chef-Trainer SC Meilen, ausgebildeter Total Immersion Instructor (USA)
- **Agnès Godfrey**, aktive Spitzenschwimmerin, ehemalige Schweizermeisterin Delphin, Crawl, ausgebildete Total Immersion Instruktorin (USA)

Weitere Kurse/Trainings im Angebot von Total Immersion Europe:

- Total Immersion: Intensiv-Kurs (2 Tage)
- Total Immersion: Refresh/Update-Kurs (1/2 Tag)
- Individuelle Beratung (einzel- oder Kleingruppen)

Informationen zu diesen Kursmodulen bei Marco Herr, Total Immersion Europe, 079/353 45 22 oder 01/390 18 35 (abends)

Achtung: Die Versicherung für die Kursdauer ist Sache der Teilnehmer.



Total Immersion: Starter: 7. Dezember 2002, 13.30-18.00 Uhr

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon/ev. Mobile:

E-Mail:

Club / Verein

Datum: Unterschrift:

Bitte schicken an: Marco Herr, Total Immersion Europe, Seestrasse 73, 8702 Zollikon