

Crawl-kursen Hitta ditt flyt

- För ännu bättre resultat

7 skäl till att börja Crawlkursen - Hitta ditt flyt*!

1. Bra lokal för tränings och teknik!

Kallinge simhall är idealisk bassäng för både träning och teknik, 16,67 meter lång-Du hinner bli trött, din teknik håller nästan ända fram till kanten på andra sidan. Bra temperatur både i vatten och luften. Lagom stor lokal med gemytlig atmosfär.

2. 8 pass- 2 pass/vecka- För bättre resultat!

8 Pass – Tisdagar och söndagar, för bästa utfall. Samma tid båda dagarna. Missar du någon gång, ta igen det i kursen som kommer efter din kurs.

3. Tränar för ett mål! Efter grundkurs – Fortsätt på nästa kurs och slipa på detaljerna.

4. Tränar för ett bättre välbefinnande!

Är du nöjd med vad du lärt dig, och vill fortsätta träna crawl? Välkommen till crawl träning, för kontinuerlig träning. Gruppen tränar på egen hand med instruktör/ledare som kommer med förslag/förbättringar.

5. Möjlighet till personlig rådgivning/träning!

Vill du fördjupa dig ytterligare? Då går vi in i detaljer med fokus på det du vill uppnå.

6. Tidigare kursdeltagare har varit nöjda – Med goda resultatförbättringar som följd.

Har arrangerat flera kurser tidigare med över 200 deltagare och den erfarenheten det ger, egen erfarenhet som aktiv simmare, är fortfarande aktiv, även gjort uppföljning efter utförda kurser. Deltagarna har tillfrågats om kursen – Upplägg, metodik, vägledning, instruktörer. Deltagarna har varit väldigt nöjda. (Det finns dokumentation).

7. Räcker det inte med de ovanstående sex skälen så finns bara ett skäl kvar!!!

Gör något annat exvis delta i Vår promenad**: Gå, spring, cykla... Du har bara en hälsa, var rädd om den.

*Är du inte simkunnig eller rädd för att doppa huvudet – Då kan du delta i Hitta ditt flyt –Vuxensimskola. Lär dig simma-Flyta-Lita på dig själv, i vatten. En bra livförsäkring.

**Vår Promenad-Måndagar kl 19.00 Samling vid Bäckhästen i Ronneby Brunnsspark, deltagarna går gemensamt en promenad i vackra Ronneby Brunnsspark. Ingen anmälan och gratis.