

# SwimKap

**SWIMMING KAPELLE-OP-DEN-BOS**

## **START 2 CRAWL**

**ZWEM JE AL EEN TIJDJE SCHOOLSLAG  
MAAR WIL JE EINDELIJK EENS CRAWL AANLEREN ?**

**LEES DAN EVEN VERDER  
EN ONTDEK HOE JE IN SLECHTS 10 WEKEN  
DE MEEST ECONOMISCHE ZWEMSLAG  
ONDER DE KNIE KAN KRIJGEN !**

Na twee succesvolle lesreeksen in 2015 en 2016, breien we dit jaar een eens een vervolg aan onze **Start2Crawl** cursus.

**Start2Crawl** richt zich tot volwassenen (18+) die graag en regelmatig zwemmen en de stap willen zetten van schoolslag naar de meest economische zwemslag : de crawl.

Tijdens deze cursus maakt onze ervaren en geschoolde trainer u volledig vertrouwd met de elementaire basis van het crawl zwemmen: evenwicht en stroomlijn in het water, gemakkelijk ademen, het rollen rond de lengteas en het combineren van de arm/beenbeweging en de ademhaling.

Door te werken met kleine groepen (max. 7 zwemmers per baan - max. 14 deelnemers) realiseren we ook een hoge mate van individuele feedback. De sessies worden tevens bijzonder analytisch opgebouwd en bij aanvang van elke nieuwe les wordt de oefenstof van de vorige sessie herhaald. Een afwezigheid is dus niet onoverkomelijk. Sessies inhalen kan echter niet.

Als cursist beschikt u over de nodige uitrusting (zwembril ZONDER neus is een minimum vereiste) of bent u bereid deze aan te schaffen voor aanvang van de cursus. Geen watervrees hebben is uiteraard een must.

## DOELGROEP & DOEL \*

- Volwassenen (18+ tot ...)
- Techniek crawl aanleren in 10 weken

## VEREISTEN VOOR DEELNAME

- Min. 50 m ononderbroken kunnen zwemmen (zwemstijl naar keuze)
  - Geen watervrees hebben
- In goede fysieke en medische conditie zijn

## MIDDEL

- Oefeningen op armbeweging, beenbeweging en ademhaling
- Hulpmiddelen: zwemplankje, pullboy (aanwezig in het zwembad)

## WAAR EN WANNEER ? \*\*

- Zwembad De Druppelteen, Marktplein 27, 1880 Kapelle-op-den-Bos
- 10 opeenvolgende zaterdagen vanaf 6 oktober t.e.m. 8 december  
(6 - 13 - 20 - 27 oktober, 3 - 10 - 17 - 23 november, 1 - 8 december)  
telkens van 13 tot 14 uur

## PRIJS & INFO \*\*

- 60,00 euro voor 10 lessen (1 uur/week)
- Inkom zwembad & verzekering inbegrepen
  - Meer info en inschrijven enkel via :

**[info@swimkap.be](mailto:info@swimkap.be)**

\* Op onze Start-to-Crawl formule staat in principe geen maximumleeftijd.

Crawl zwemmen vraagt echter behoorlijk wat lenigheid in de schouders en voeten.

\*\* Betaling dient te zijn uitgevoerd ten laatste één week voor de start van de cursus.