



# Poolstürmer Intensivkurs · August 2025

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE



## Hamburg-Langenhorn

Mo., - Do., 4.8. - 7.8. von 10:00 - 12:30 Uhr

Grundschule Astrid Lingren · Eberhofweg 63, 22415 Hamburg · Kosten: 349,00 € pro Teilnehmer

**Poolstürmer 01** · Für Anfänger mit Wassergewöhnung ab 5 Jahren

Ein wertvolles und vielseitiges Grundlagentraining, Technik und Kondition sind hier die Schwerpunkte. Wir schwimmen mit Vielseitigkeit und Spaß zu mehr Sicherheit im Wasser. *Bei guter Schwimmleistung, besteht die Möglichkeit eine Seepferdchen-Abzeichen-Prüfung abzulegen.*

Max. 6 Teilnehmer

**Poolstürmer 02** · Für Fortgeschrittene ab Seepferdchenabzeichen

Die richtige Ausführung der Techniken, Brust- und Kraul-Atmung, Ausdauer, Streckentauchen, sowie das 4 Lagen Training stehen im Vordergrund. *Eine Bronze-Abzeichen-Empfehlung ggf. welche Prüfanforderungen noch weiter geübt werden sollten, wird am Ende des Kurses ausgesprochen.*

Max. 6 Teilnehmer

Anmeldung per E-Mail an: [kontakt@schwimmschule-undine.de](mailto:kontakt@schwimmschule-undine.de) / Undine Herold · 0173 100 44 77

[www.schwimmschule-undine.de](http://www.schwimmschule-undine.de)