



# 1. Stuttgarter **A**mateur-**S**chwimm-**K**lub 1893 e.V.

Mitglied im Württembergischen Landessportbund Nr. 20-067

## **ASK**

S. Schwarz, Kalifenweg 6, 70567 Stuttgart

1. Vorsitzende: Dr. Sandra Schwarz, Kalifenweg 6,  
70567 Stuttgart – Telefon: 0711/553 24 05

E-Mail: [sandra.schwarz@ask-stuttgart.de](mailto:sandra.schwarz@ask-stuttgart.de)

Homepage: <http://www.ask-stuttgart.de>

Stuttgart, 12. März 2024

## **Kraultechnikkurs**

Im Frühjahr bietet der 1. Stuttgarter Amateurschwimmklub beginnend ab dem 8. April im Schul- und Vereinsbad West wieder einen Kraultechnikkurs an. Schwerpunkte bilden in diesem Kurs das Erlernen der richtigen Armzug- und Atemtechnik, das Üben eines effektiven Beinschlags sowie die Verbesserung der Wasserlage. Als Hilfsmittel werden Paddles, Flossen oder Pull-Buoys eingesetzt, um gezielt bestimmte Muskelgruppen oder Bewegungsabläufe zu trainieren.

Auskunft und Anmeldung unter Telefon 0711 / 553 24 05 oder per E-Mail an [sandra.schwarz@ask-stuttgart.de](mailto:sandra.schwarz@ask-stuttgart.de).

Anbieter: 1. Stuttgarter Amateurschwimmklub 1893 e.V. (ASK)  
[www.ask-stuttgart.de](http://www.ask-stuttgart.de)

Ort: Schul- und Vereinsbad West, Forststr. 17, 70176 Stuttgart

Trainingszeit: montags 18:45 - 19.30

Erforderliche Vorkenntnisse: Die Kursteilnehmer sollten bereits Grundkenntnisse besitzen (Brustschwimmen, min. 100 m = 4 Bahnen)

Kursinhalte: Erlernen und Verbesserung der Kraultechnik, Ausdauertraining

Beitrag: 100 Euro

Beginn: 15. April 2024

Dauer: 12 Einheiten

ASK Geschäftsstelle, Gebelsbergstr. 15, 70199 Stuttgart

Bankverbindung: BW-Bank, Stuttgart BLZ 600 501 01, Konto Nr. 2076616, IBAN: DE44600501010002076616, BIC: SOLADEST600

Spendenkonto: BW-Bank, Stuttgart BLZ 600 501 01, Konto Nr. 3780 117 605, IBAN: DE70600501013780117605, BIC: SOLADEST600