



# Borstcrawl cursus

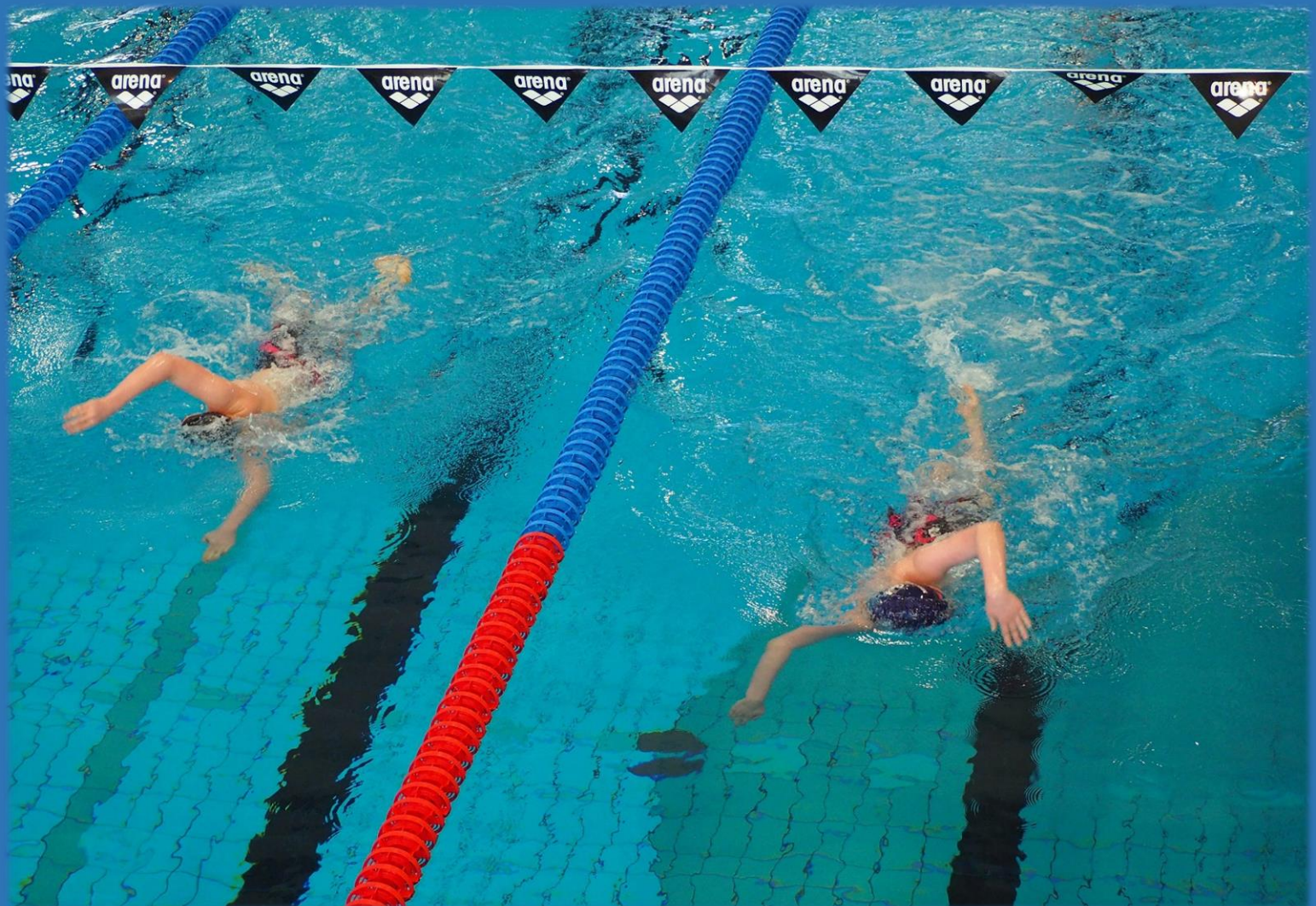
*De afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht organiseert een borstcrawl cursus voor beginnende en gevorderde zwemmers in Aquacentrum Den Helder. Leer van ervaren wedstrijdzwemmers in zes avonden hoe je een goede borstcrawl zwemt.*

*De cursus is elke woensdagavond van 20.45 tot 21.45 en start 30 maart.*

*Er zijn maar een beperkt aantal plekken en vol is vol!*

*Aanmelden kan via onze website:*

*[www.zeemacht.nl/wedstrijdzwemmen](http://www.zeemacht.nl/wedstrijdzwemmen)*





# *Inhoud cursus*

*In zes weken tijd gaan we werken aan arm- en beentechniek, ligging in het water en ademhalingstechniek bij de borstcrawl.*

*Je ontvangt elke week een overzicht met de techniek oefeningen, zodat je ook zelfstandig aan de gang kunt.*

*Op de eerste en de laatste training wordt er een video-opname gemaakt van jouw techniek, die je meekrijgt.*

*De kosten bedragen 45,- euro voor 6 lessen.*

*Trainingsmaterialen (plank, pull buoy, etc.) kunnen worden gehuurd, geef dit aan op het aanmeldingsformulier.*

*Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier op onze website:  
[www.zeemacht.nl/wedstrijdzwemmen](http://www.zeemacht.nl/wedstrijdzwemmen)*