

URKUNDE



Vor,- und Nachname:

hat erfolgreich am Sommerschwimmtraining der SG-Dreieich teilgenommen.

In diesem Kurs wurden folgende Inhalte vermittelt

- ✓ Verbesserung der Koordination
- ✓ Aufwärmübungen für alle Bereiche des Körpers vor dem Schwimmen
- ✓ Sprung vom __m und/ oder __ Meter Brett
- ✓ Heraufholen eines Gegenstandes aus __Meter tiefe
- ✓ Erlernen/ Verbessern der Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul
- ✓ xxxx



Dreieich, den 11.08.2020