

1:1 Coaching Katja Trosien



Individuelles Schwimmcoaching für nachhaltige Technikverbesserung im Kraulschwimmen

Im 1:1 Coaching steht deine persönliche Schwimmtechnik im Mittelpunkt. Anders als im Gruppentraining, arbeiten wir gezielt und strukturiert an genau den Bewegungsabläufen, die dich aktuell am meisten limitieren.

Als mehrfache Deutsche Meisterin sowie Europa- und Weltmeisterin im Masters-Schwimmen und lizenzierte Trainerin verbinde ich praktische Erfahrung aus dem Leistungssport mit fundierter Trainingsmethodik.

Ziel des Coachings

Effizienter schwimmen, weniger Energie verbrauchen und technische Fehler gezielt und nachhaltig ausbessern.

Besonders für Triathleten bedeutet das mehr Energie für Radfahren und Laufen.

Inhalte des Coachings

Analyse deiner Technik, Verbesserung von Wasserlage, Armzug, Atmung und Koordination durch gezielte Technik-Übungen. Alle Inhalte werden direkt im Wasser umgesetzt mit unmittelbarem Feedback.

Preise

Einzelstunde: 99 € / 60 Minuten

3 Einheiten: 249 €

Ergebnis

Du schwimmst effizienter, kontrollierter und erzielst schneller Fortschritte!