



## **Kraulkurs für Fortgeschrittene**

Ab 18. Oktober bieten wir im Hallenbad einen Kraulkurs für Fortgeschrittene an. Der Kurs umfasst 10 Einheiten mit jeweils 45 Minuten.

Damit wir entsprechend planen können, bitte ich bei Interesse um Mitteilung über das Kontaktformular auf unserer Homepage.

Bei zu vielen Anmeldungen kann es vorkommen, dass wir Platzgründen nicht alle unterbringen können.

Die Übungszeit ist jeweils am Freitag von 21.00 – 21.45 Uhr.

Die Kursgebühr beträgt 60 €. Die Zahlung in bar sollte bei der 2. Einheit erfolgen.

Vorausgesetzt wird, dass die Kraultechnik in Grobform beherrscht wird, also mindestens 100 m in dieser Technik ohne Probleme zurückgelegt werden können.

In den Übungseinheiten wird eine Verbesserung der Schwimmtechnik, Atmung und Ausdauer angestrebt.

Die Übungsstunden hält Ulrike Schwaiger ( Schwimmtrainerin mit C-Lizenz ).

Viel Freude beim Kraulen wünscht

Martin Schwaiger