



Kurse für Erwachsene ab 25.09.2023

Kurstag - Montag:

Kraul Kurs 1: Anfänger – Montag - 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

- Für alle die noch keine oder nur sehr geringe Kraulkenntnisse haben.
- Verbesserung der Wasserlage und Atmung. Korrekter Beinschlag, Armzug und die Koordination von Armen und Beinen.
- Hilfsmittel wie Zoomers, Paddels oder Pullbuoy helfen uns dabei.
- **Voraussetzung:** 25 Meter freies Schwimmen

Info:

- €108.- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 6 Termine - 60 min

Kurs 1: 25.9./02.10./09.10./16.10./23.10./06.11

Kurs 2: 13.11./20.11./27.11/04.12./11.12/18.12.

	Beginn	Ende	Beschreibung
	19:00	20:00	Max. 6 Teilnehmer*innen

Anfänger Kurs: Nichtschwimmer – Montag - 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

- Gleiten, Tauchen, Selbsterfahrung, richtiges Atmen, Koordination Arme/Beine

Info:

- €150.- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 8 Termine - 60 min
- Max. 5 Teilnehmer*innen

Kurstermine: 25.9./02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./20.11.

	Beginn	Ende	Beschreibung
	20:00	21:00	Max. 5 Teilnehmer*innen

Kurstag - Dienstag:

Kraul Kurs: Fortgeschritten – DIENSTAG 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

- Schwimmtechnische Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Wasserlage.
- Kopfsprung
- Rollwende
- **Voraussetzung:** 25 m Kraulschwimmen

Info:

- €108.- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 6 Termine - 60 min

Kurs 1: 26.9./03.10./10.10./17.10./24.10./07.11.

Kurs 2: 14.11./21.11./28.11/05.12./12.12/19.12.

	Beginn	Ende	Beschreibung
	20:00	21:00	Max. 8 Teilnehmer*innen

Kurstag - Donnerstag:

Kraul Kurs 1: Anfänger – Donnerstag - 1x wöchentlich

Ziele und Inhalte:

- Für alle die noch keine oder nur sehr geringe Kraulkenntnisse haben.
- Verbesserung der Wasserlage und Atmung. Korrekter Beinschlag, Armzug und die Koordination von Armen und Beinen.
- Hilfsmittel wie Zoomers, Paddels oder Pullbuoy helfen uns dabei.
- **Voraussetzung:** 25 Meter freies Schwimmen

Info:

- €108.- (excl. Eintritt, inkl. Bahnmiete)
- für 6 Termine - 60 min

Kurs 1: 28.9./05.10./12.10./19.10./09.11./16.11.

	Beginn	Ende	Beschreibung
	20:00	21:00	Max. 6 Teilnehmer*innen