

## Kraulschwimmkurse

### Kraulschwimmen Grundkurs

Kursbeginn: Donnerstag, 7. November 2019  
Kurszeit: 18:30-19:30 Uhr  
Kursdauer: 6 Abende  
Ort: Schwimmbad

**Beschreibung:** Mit viel Spaß und Abwechslung werden spielerisch die Technik des Kraulschwimmens sowie verschiedenste Bewegungs- und Koordinationsübungen erlernt. Kleingeräte wie Paddles, Schwimmbrett und Pullboy erleichtern den Einstieg in diesen wirkungsvollen und ökonomischen Schwimmstil. Ziel ist, mit der Kraulschwimmtechnik die Vielfalt der Bewegungsformen im Wasser zu erweitern. Auch Kinder ab zwölf Jahren sind herzlich willkommen! Schwimmbrillen können vor Ort erworben werden.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Claudia Gralki; staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
Kursgebühr: EUR 75,--

### Kraulschwimmen Aufbaukurs

Kursbeginn: Donnerstag, 7. November 2019  
Kurszeit: 19:30-20:30 Uhr  
Kursdauer: 6 Abende  
Ort: Schwimmbad

**Beschreibung:** Ziel des Aufbaukurses ist, mit viel Spaß und Abwechslung die Technik des Kraulschwimmens zu verfeinern. Verschiedenste Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie der Einsatz von Kleingeräten (Schwimmbrett, Paddles, Pullboy,) helfen, die Effizienz dieses wirkungsvollen und ökonomischen Schwimmstils zu steigern. Dazu bekommen die Teilnehmer individuelle Tipps für ihre Kraultechnik. Auch Kinder ab zwölf Jahren sind herzlich willkommen! Schwimmbrillen können vor Ort erworben werden.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Claudia Gralki; staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin  
Kursgebühr: EUR 75,--

**Anmeldungen:** Verein für Gesundheitssport e.V.  
Telefon 0 75 62 / 75-274  
E-Mail info@verein-agw.de  
Internet www.verein-agw.de