

Kraulschwimmkurse

Kraulschwimmen Grundkurs

Kursbeginn: Donnerstag, 16. Januar 2020
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, 16. Januar 2020
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,--

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