



Rüsselsheimer Schwimm-Club bietet an:

Einsteigerkurs Kraultechnik

Sie schwimmen gerne in ihrer Freizeit und möchten die Kraul-/Freistiltechnik erlernen? Ab 23. August 2018 bietet der Rüsselsheimer Schwimm-Club einen neuen Einsteigerkurs an.

Im Kurs werden die optimale Wasserlage, die korrekte Arm- und Beinbewegung, sowie die Atmung vermittelt. Ziel des Kurses ist, mindestens 50 Meter Freistil in ruhigem Kraulstil ohne Unterbrechung zu schwimmen.

Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollen, sind sicheres Schwimmen im tiefen Wasser und Sportgesundheit.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Der 10-wöchige Kurs findet ab Donnerstag, 23. August 2018 bis Ende November von 18 bis 19 Uhr im neuen Schwimmbad An der Lache (Rüsselsheim, Am Brückweg 24) statt und kostet 100 Euro für Mitglieder, bzw. 140 Euro für Nichtmitglieder (inkl. Versicherung).

Anmeldung unter technikkurs@schwimm-club.de