



Rüsselsheimer Schwimm-Club bietet an:

Kraul-Kurse

- Einsteiger
- Technikverbesserung

Sie schwimmen gerne in ihrer Freizeit und möchten die Kraul-/Freistiltechnik erlernen?

Im **Einsteigerkurs** 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.

Sie beherrschen die Kraul-/Freistiltechnik, haben aber das Gefühl das müsste einfacher gehen?

Im **Technikkurs** werden für die einzelnen Teilnehmer Anregungen zur Verbesserung des individuellen Schwimmstils gegeben. Mit speziellen Übungen werden zum Beispiel die Gleitlage, Atemtechnik oder Armzug- bzw. Beinschlagausführung optimiert.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs beschränkt, die Kurse dauern 10x45 Minuten, finden donnerstags zwischen 18:00 und 19:30 Uhr in der Traglufthalle des Lachebades statt und kosten 100 Euro für Mitglieder, bzw. 140 Euro für Nichtmitglieder (inkl. Versicherung).

Weitere Informationen zu Kursbeginn und Anmeldung unter technikkurs@schwimm-club.de