

Hallo zusammen,

jetzt ist es soweit wir können mit unserem Kraulkurs beginnen. Da unsere Hallenbäder sehr ausgebucht sind und zu den normalen Badezeiten ein Schwimmkurs nicht möglich ist, haben wir einen Platz im Georgensgmünder Hallenbad ergattert. Montags ab 20:00 Uhr haben wir einen festen Termin im Hallenbad.

Voraussetzungen für den Schwimmkurs: Keine! Jeder ist willkommen.

Es wird jedem unter Anleitung die Kraultechnik beigebracht.

Ziel dieses Kurses ist, die Kraultechnik zu verstehen und anwenden zu können.

Auch für Personen mit Rückenbeschwerden ist der Kurs zu empfehlen.

Durch Regelmäßiges Kraulschwimmen, ein bis zwei mal die Woche können Rückenbeschwerden gelindert oder sogar behoben werden. Dies geschieht dadurch, dass beim Kraulen Körperspannung aufgebaut wird. Muskulatur längs der Wirbelsäule wird besonders gut trainiert und somit gestärkt. Dieser Muskulaturaufbau bewirkt wiederum eine Entlastung der Wirbelsäule.

Also kommt und macht mit. Vielleicht bleibt es am Ende des Kurses ja nicht nur bei einer einmaligen Angelegenheit und wir integrieren das Schwimmen einmal die Woche fest in unserer sportlichen Freizeit.

In den großen Ferien ist das Hallenbad Georgensgmünd geschlossen, da möchte ich das Schwimmen bei geeigneter Witterung nach Retzendorf in das Naturbad verlegen.

Kurs Beginn: Mo. 24.06.2013

Kurs Ende: Mo. 21.10.2013

Teilnehmergebühr 38.- €

Darin sind die Kosten für den Kurs und Eintritt Hallenbad Georgensgmünd enthalten. Der Eintritt für das Freibad Retzendorf kommt noch dazu.

Anmeldungen bitte telefonisch oder per Mail an mich, Uwe Jahnel

Telfon 01715467367

Uwe.jahnel@t-online.de

Bitte die 38.- € auf folgendes Konto überweisen:

Uwe Jahnel

Postbank Nürnberg

Konto Nr. 292897851

BLZ: 76010085

Gruß

Uwe