

Kraul- & Rückenschwimmen richtig lernen **Sportbad Dieburg in der Zeit vom 02.01. bis 06.01.2024**

Das Kurskonzept stellt ein praxiserprobtes Programm zum Erlernen und Verbessern der Schwimmstile Kraul + Rücken dar. Es handelt sich um den schnellsten und möglicherweise beliebtesten Schwimmstil. Das Timing von Atmung und Armaktion ist hier entscheidend. Im Kurs werden die Grundlagen der beiden Schwimmstile Kraul + Rücken erlernt, verbessert und die spezifischen Bewegungsabläufe weiter vertieft.

Aus orthopädischer Sicht sind Kraul + Rücken die vernünftigsten Schwimmarten. Die Wirbelsäule bildet die zentrale Achse des Körpers. Diese setzt sich aus vielen, gegeneinander beweglichen Funktionseinheiten zusammen. Hierzu gehören der einzelne Wirbel mit den kleinen Wirbelgelenken, die Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben), die Bänder und die Muskulatur. Beim Kraul + Rückenschwimmen wird der Körper gestreckt. Dabei kommt es zu einer deutlichen Kräftigung der Beine und der Hüfte. Gleichzeitig pendeln sich kleinere Verbiegungen des Alltags aus.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits schwimmen können und min. 14 Jahre sind (ab Jahrgang 2010 und älter).

Ort: Hallenbad des WSV Dieburg e. V., Schwimmbadweg 11, 64807 Dieburg

Folgende **Termine** sind vorgesehen:

von **10:30 Uhr bis 11:30 Uhr** von Dienstag **02.01.** bis Freitag **05.01.2024**

von **12:30 Uhr bis 13:30 Uhr** am Samstag **06.01.2024**

Der Kurs wird ab 6 Teilnehmer durchgeführt.

Die Teilnahmegebühr beträgt **125,00€** (VfL Mitglieder erhalten 20% Rabatt)

Jeder Kursteilnehmer erhält nach Ende des Schwimmkurses eine Teilnahmebestätigung.

Der Schwimmkurs wird von Leon Hagenlocher geleitet. Leon Hagenlocher ist Lizenziertes Triathlon C-Trainer und Schwimmcoach.

Anmeldungen sind online über die Webseite des **www.VfL Münster/Kursangebote** oder direkt über diesen [Anmelde-Link](#) möglich.

Anmeldeschluss ist der **29.12.2023**. Danach werden alle angemeldeten Teilnehmer mit den notwendigen Informationen vor Kursbeginn informiert.

Weitere Infos gibt es bei:

Andreas Kropp

Tel.: 0176 2364 0388

Mail: info@vfl-muenster.de

Die Teilnahmegebühr i. H. v. € 125,00€ ist vor Kursbeginn auf die unten genannte Bankverbindung des VfL zu überweisen. Dabei bitte als Verwendungszweck vermerken:

VfL KursNr. 2024-02 + Name, Vorname

Geschäftsstelle:

VfL Münster e.V.

Postfach 11 12

64833 Münster

geschaeftsstelle@vfl-muenster.de

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender

Stefan Scharf

2. Vorsitzender

Andreas Kropp

Rechner

Robert Strache

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank eG

IBAN: DE38 5019 0000 0007 5844 58

Finanzamt Dieburg StNr. 08 250 01043

Amtsgericht Darmstadt VR 30466