

## Kraul- & Rückenschwimmen richtig lernen

### Sportbad Dieburg 14.10. bis 19.10.2024

**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 Orthopädische Sicht** sind Kraul sowie Rücken die vernünftigsten Schwimmarten. Der Körper wird hierbei gestreckt und die Wirbelsäule, die die zentrale Achse des Körpers bildet und sich aus vielen, gegeneinander beweglichen Funktionseinheiten zusammensetzt, zu denen der einzelne Wirbel mit den kleinen Wirbelgelenken, die Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben), die Bänder und die Muskulatur gehören, pendelt beim Kraul- bzw. Rückenschwimmen kleinere Verbiegungen des Alltags aus.

Das Kraul- bzw. Rückenschwimmen führt zur deutlichen Kräftigung der Beine und der Hüfte und ist nicht, wie das Brustschwimmen, schädigend, denn hierbei kommt es durch falsche Bewegungen oder Haltungen zur Stauchung der Wirbelsäule, führt in manchen Fällen zum Hohlkreuz und bei Hüftschäden wie der Hüftarthrose oder Knieschäden wie dem Meniskusschaden ist das Brustschwimmen durch das permanente Herausdrehen der Beine, insbesondere der Knie, nicht gesund.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits schwimmen können und **min. 14 Jahre** (Jhrg. 2010) alt sind.

Der Kurs findet im Sportbad Dieburg (Schwimmbadweg 11 – 64807 Dieburg) zu folgenden Terminen statt: Montag **14.10.** bis Freitag **18.10.** von **10:00 Uhr bis 11:00 Uhr** und Samstag **19.10.** von 12:00 bis 13:00 Uhr

Der Kurs wird ab 6 Teilnehmer durchgeführt.

Die Teilnahmegebühr beträgt **135,00€** (VfL Mitglieder erhalten 20% Rabatt)

Am ende Des Kurses erhält jeder Teilnehmer ein Teilnahme Bestätigung.

Geleitet wird der Kurs von Leon Hagenlocher

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

Anmeldeschluss ist der **06.10.2024**, danach werden alle Angemeldeten Teilnehmer mit den notwendigen Informationen vor Kursbeginn informiert.

Weiter Infos gibt es bei:

Andreas Kropp

Tel.: 0176-23640388

Mail: [Info@vfl-muenster.de](mailto:Info@vfl-muenster.de)

Der Teilnehmerbeitrag von 135,--€ ist vor Kurs beginn auf folgendes Konto zu überweisen

Bankdaten:

Volksbank Maingau

VfL Münster

IBAN: DE38 5019 0000 0007 5844 58

Verwendungszweck: 2024-05 TL+ Name

**Geschäftsstelle:**

VfL Münster e.V.

Postfach 11 12

64833 Münster

[geschaeftsstelle@vfl-muenster.de](mailto:geschaeftsstelle@vfl-muenster.de)

**Geschäftsführender Vorstand:**

1. Vorsitzender

Stefan Scharf

2. Vorsitzender

Andreas Kropp

Rechnerin

Robert Strache

Schriftführerin

**Bankverbindung:**

Frankfurter Volksbank eG

IBAN: DE38 5019 0000 0007 5844 58

Finanzamt Dieburg StNr. 08 250 01043

Amtsgericht Darmstadt VR 30466