

## **Kraul- & Rückenschwimmen richtig lernen** **Sportbad Dieburg 27.12.2024 bis 03.01.2025 (Anfänger)**

**Das Kurskonzept** stellt ein praxiserprobtes Programm zum Erlernen und Verbessern der Schwimmstile Kraul + Rücken dar. Im Kurs werden die Grundlagen der beiden Schwimmstile Kraul +Rücken erlernt, verbessert und die spezifischen Bewegungsabläufe weiter vertieft.

Aus orthopädischer Sicht sind das Kraul- und Rückenschwimmen die vernünftigsten Schwimmarten. Der Körper wird hierbei gestreckt, damit die Wirbelsäule entlastet. Dies führt zu einer deutlichen Kräftigung der Beine und der Hüfte.

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

Zu folgenden Terminen findet der Kurs im Sportbad Dieburg (Schwimmbadweg 11, 64807 Dieburg) statt:

| <b>Datum</b> | <b>Tag</b> | <b>Uhrzeit</b> |
|--------------|------------|----------------|
| 27.12.2024   | Freitag    | 10:00-11:00    |
| 28.12.2024   | Samstag    | 12.00-13:00    |
| 29.12.2024   | Sonntag    | 09:00-10:00    |
| 30.12.2024   | Montag     | 10:00-11:00    |
| 31.12.2024   | Dienstag   | 10:00-11:00    |
| 02.01.2025   | Donnerstag | 10:00-11:00    |
| 03.01.2025   | Freitag    | 10:00-11:00:   |

Der Kurs wird ab 6 Teilnehmer durchgeführt. Die Teilnahmegebühr beträgt **155,00€** (VfL Mitglieder erhalten 20% Rabatt). Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung. Geleitet wird der Kurs von Leon Hagenlocher

Anmeldungen zum Schwimmkurs sind in Internet online unter [VfL-Münster.de/Kursangebote](http://VfL-Münster.de/Kursangebote) oder direkt über diesen [Anmelde-Link](#) möglich.

Anmeldeschluss ist der **21.12.2024**. Vor Kursbeginn erhalten alle angemeldeten Teilnehmer die notwendigen Informationen.

Der Teilnehmerbeitrag von **155,00€** ist vor Kursbeginn auf folgendes Konto des VfL zu überweisen:

Frankfurter Volksbank eG  
IBAN: DE38 5019 0000 0007 5844 58  
Verwendungszweck: KursNr. 2024-08,  
Name und Vorname

**Weitere Infos gibt es bei:**  
Andreas Kropp  
Tel. 0176-23640388  
Mail: [Info@vfl-muenster.de](mailto:Info@vfl-muenster.de)