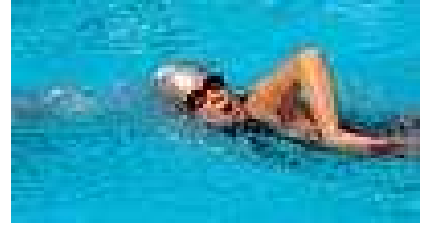


## Kraul-Kurs im Hallenbad Wernau (Quadrium) ab 07. November 2013 – sechs Abende

Der Verein

**Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils – Wernau e.V.**

lädt zu einem sechsteiligen Kraulkurs ab 07 November 2013 ein.



Die Einladung geht an folgende Sportbegeisterte:

- **Ambitionierte Sportler und Sportlerinnen**, die sich im Ausdauersport, auf der Rad- oder Laufstrecke zu Hause fühlen und die einmal einen Triathlon finishen wollen.
- **Sportliche Schwimmer**, die schon Erfahrungen im Kraulen gemacht haben und sich verbessern wollen.
- **Neueinsteiger mit sportlichen Ambitionen**, die die Kraultechnik erlernen wollen und ein Ziel haben: **Triathlon.**

### Ziel des Kurses

Das Ziel des Kurses ist das Kennen lernen der theoretischen Grundlagen des Kraulschwimmens. Dazu werden die ultimativen Grundübungen zum Erlernen und Verfeinern der Kraultechnik gezeigt und ausgiebig geübt. Sie sind unerlässlich und sind für die Automatisierung der Bewegungsabläufe unerlässlich. Die Übungen werden auch bei den aktiven Schwimmern praktiziert.

Die Teilnahme an unserem offiziellen Schwimm-Training kann mit dem Kurs angestrebt werden.

Wünschenswert ist ein Verbleib bei unserem Verein „Triathlon- und Ausdauersport“ mit der Möglichkeit weitere Trainingsangebote in den Disziplinen Laufen, Radfahren und das Athletiktraining zu nutzen

### Sicherung und Steigerung des Lernerfolges

Es wird empfohlen, während der Laufzeit des Kurses zur Vertiefung der gelernten Inhalte zusätzlich pro Woche **zwei weitere Schwimmereinheiten** nach persönlichem Zeitfenster zu absolvieren.

Zur Unterstützung der Anweisungen der Trainer vom Beckenrand aus kann eine **Videoanalyse** den Lernerfolg unterstützen.

### Anmeldung

Eine Anmeldung erfolgt über die Mailadresse [info@triathleten-wernau.de](mailto:info@triathleten-wernau.de)

**Nach Bestätigung der Anmeldung** durch den Verein wird der Kursbeitrag 60 Euro vom Teilnehmer überwiesen.

### Kontoverbindung

Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils Wernau e.V.

KontoNr.: 422 613 002

BLZ: 612 901 20

Bankinstitut: Volksbank Kirchheim-Nürtingen

### Weitere Infos ...

Empfohlene **Utensilien**: Badehose, einteiliger Badeanzug (Damen), Bademütze, Schwimmbrille, Badeschlappen.

### Kursbeitrag: 60 Euro

Enthalten ist der Eintritt ins Hallenbad. Für Kursteilnehmer liegt an der Hallenbadkasse bis 20:00 Uhr eine Punktekarte bereit. Für weitere private Schwimmereinheiten wird der Kauf eines 50er-Abos empfohlen.

**Ort:** Hallenbad im Quadrium Wernau

Kirchheimer Straße 68-70

73249 Wernau

### Kurszeiten:

Jeweils donnerstags ab 07.11. bis 12.12.13,

Treffpunkt: Schwimmhalle um 20:00, Ende 21:30 Uhr

### Informationen/Kontakte:

Homepage: [www.triathleten-wernau.de](http://www.triathleten-wernau.de)

E-Mail: [info@triathleten-wernau.de](mailto:info@triathleten-wernau.de)

Ansprechpartner: Bernhard Preuß, Telefon: 07024/2339 / 0176 562 064 58

Stand: 08.09.13