

## Kraul-Kurs im Hallenbad Wernau (Quadrium) ab 06. November 2014 – sechs Abende



Der Verein  
**Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils – Wernau e.V.**  
lädt zu einem sechsteiligen Kraulkurs ab 07 November 2014 ein.

Die Einladung geht an folgende Sportbegeisterte:

- **Ambitionierte Sportler und Sportlerinnen**, die sich im Ausdauersport zu Hause fühlen und die die Kraultechnik erlernen wollen.
- **Sportliche Schwimmer**, die schon Erfahrungen im Kraulen gemacht haben: sich verbessern wollen, womöglich an regelmäßigem Schwimmtraining bei den **TriAs Wernau** interessiert sind und einmal einen **Triathlon finishen** wollen.

### 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 für die Automatisierung der Bewegungsabläufe unerlässlich. Diese 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 unser Athletik-Training 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 Schwimmseinheiten** 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) oder [preuss-bernhard@t-online.de](mailto:preuss-bernhard@t-online.de)

**Als Anmeldung gilt die zurückgesandte Exceltdtaei“Einzelanmeldung. Nach der Anmeldung wird der Kursbeitrag 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

BIC: GENODES 1NUE; IBAN: DE 17 6 129 0 120 0422 6 130 02

### Weitere Infos ...

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

**Kursbeitrag**: 60 Euro, Vereinsmitglieder 40 Euro

Enthalten ist der Eintritt ins Hallenbad. Für Kursteilnehmer liegt an der Hallenbadkasse bis 20:00 Uhr eine Punktekarte bereit. Für weitere private Schwimmseinheiten wird der Kauf eines 50/100er-Abos empfohlen.

**Ort**: Hallenbad im Quadrium Wernau

Kirchheimer Straße 68-70

73249 Wernau

### Kurszeiten:

Jeweils donnerstags ab 06.11. bis 11.12.14,

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: 11.09.14