

Kraul-Kurs im Hallenbad Wernau (Quadrium) ab 03 November 2016 – sechs Abende



Der Verein

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

lädt zu einem sechsteiligen Kraulkurs ab Donnerstag, den 03.11.2016 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-Wettkampf** bestreiten 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 ...e.V.“ 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 Schwimmeinheiten** nach persönlichem Zeitfenster zu absolvieren.

Anmeldung

Eine erste Kontaktaufnahme erfolgt mit einer E-Mail über info@triathleten-wernau.de. Wir werden Sie dann auffordern, das ausgefüllte „Anmeldeformular_Kraulkurs_Erwachsene“ (zu finden auf unserer Homepage, siehe Menüpunkt „Formelles“) an info@triathleten-wernau.de zurück zu senden. Als **Anmeldung** gilt das zurück gesandte Anmeldeformular (Exceldatei) und der überwiesene Kursbeitrag.

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

Kursbeitrag: 70 Euro, Vereinsmitglieder: 45 Euro

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

Ort: Hallenbad im Quadrium Wernau

Kirchheimer Straße 68-70

73249 Wernau

Kurszeiten:

Sechs Termine, jeweils donnerstags ab 03.11. bis 07.12.2016, um 19:45 Uhr, Ende 21:15 Uhr

Treffpunkt: am **ersten Kurstag** um 19:30 Uhr im Foyer des Hallenbades, dann in der Schwimmhalle,

Empfohlene Utensilien: Schwimmbrille, Badehose/einteiliger Badeanzug, Bademütze, Badeschlappen.

Informationen/Kontakte:

Homepage: www.triathleten-wernau.de

E-Mail: info@triathleten-wernau.de

Ansprechpartner: Claus Schlosser, Mobil: 0178 520 87 95

Stand: 08.08.2016