

Geschäftsstelle TriAs Wernau  
Katja Hoffelner  
Herman-Löns-Str. 39  
73240 Wendlingen  
info@triathleten-wernau.de



## Anfänger-Kraulkurs 2021

wir haben uns entschieden auch dieses Jahr unseren Anfänger-Kraulkurs anzubieten. Der Kurs ist auf nur 10 Teilnehmer begrenzt und ermöglicht gerade dadurch ein besonders intensives Training.

### Der Kurs richtet sich an

- Ambitionierte Sportler\*innen, die sich im Ausdauersport zu Hause fühlen und die die Kraultechnik erlernen wollen.
- Sportliche Schwimmer\*innen, welche die Kraultechnik erlernen wollen und an einem regelmäßigem Schwimmtraining bei den TriAs Wernau interessiert sind.
- Sportler\*innen die einen Triathlon finishen wollen.

### Ziel des Kurses

In dem Kurs wollen wir die praktischen und theoretischen Grundlagen des Kraul- Schwimmens kennen lernen. Dazu werden wir hilfreiche Basisübungen einstudieren, die man auch außerhalb des Kurses problemlos üben können. Zur Sicherung und Steigerung des Lernerfolges empfehlen wir ein bis zwei weitere individuelle Schwimmeinheiten.

### Anmeldung

Als Anmeldung gilt das zurück gesandte Anmeldeformular (Download unter <https://www.triathleten-wernau.de/Verein/Kraulkurs-2021/>)

und der überwiesene Kursbeitrag.

### Kontoverbindung

Triathlon- und Ausdauersport Teck-Neckar-Fils – Wernau e.V.  
Bankinstitut: Volksbank Kirchheim-Nürtingen  
BIC: GENODES 1NUE  
IBAN: DE 17 6 129 0 120 0422 6 130 02

Im Anschluss daran: Anmeldung über unser Trainingsportal (<https://triaswernau.sportmeo.com/dates>). Falls noch nicht geschehen, bitte registrieren und jeden Kurstermin einzeln anmelden.

### Kursbeitrag

120 Euro, Vereinsmitglieder 77 Euro  
Enthalten ist der Eintritt ins Hallenbad in Höhe von 18€.

### Ort

Hallenbad im Quadrium Wernau, Kirchheimer Straße 68-70, 73249 Wernau

### Kurszeiten

Jeweils donnerstags ab 11.11. bis 16.12.2021, um 19:45 Uhr (Schwimmstart 20:00 Uhr), Ende ca. 21:45 Uhr

### Treffpunkt

Schwimmhalle, am ersten Kurstag um 19:40 Uhr im Foyer des Wernauer Hallenbades.

### Empfohlene Utensilien

Badehose, einteiliger Badeanzug (Damen), Bademütze, Schwimmbrille, Badeschlappen, 2 Euro Münze (für den Schrank)

### Homepage

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

### E-Mail

info@triathleten-wernau.de

**Achtung:** Der Zutritt und damit die Teilnahme ist nur für Geimpfte, Genesene<sup>\*1</sup> oder Getestete<sup>\*2</sup> möglich!

<sup>\*1</sup> Genesene mit Auffrischungsimpfung nach 6 Monaten.

<sup>\*2</sup> Getestete mit negativem Antigen-Schnelltest (nicht älter als 24 Stunden) oder PCR-Test (nicht älter als 48 Stunden).