



Angebot für Erwachsene:

Technik-Schwimmkurs „Basics“ (= Kurs 1)

max. 8 Kursteilnehmer/innen

Geplante Termine: 24.9./1.10./8.10./15.10./22.10./5.11./12.11./19.11./3.12./10.12.

- Wann:** ab **24.9.**, immer dienstags von 19.00-19.40Uhr,
10 Einheiten
- Zielgruppe:** Schwimm-Anfänger mit etwas Vorerfahrung und individueller Zielstellung
- Voraussetzungen:** Schwimmfähigkeit im Tiefwasser, ggfls. erste Grundkenntnisse im Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen, Vereinsmitgliedschaft!
- Ziele/Inhalte:** Erlernen der richtigen Kraul-, Rücken- und Brusttechnik, Ansätze Delfinschwimmen, Eingehen auf individuelle Ziele, Praxistipps für Trainingseinheiten u. ä.
- Trainerin:** Eva Rickert (Schwimmtrainerin mit C-Lizenz)
- Kosten:** 70,00€ für 10 x 40Minuten
(Abbuchung per SEPA-Lastschrift vom vereinsbekannten Konto)
- Anmeldung:** Verbindlich, entweder per Email an hannowsky@sv-nikar.de oder per Telefon unter 06221-47 10 10, mit Angabe des Namens, Email-Adresse und Kurswunsch.

Für Rückfragen steht Maike Hannowsky in der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.