

Anfänger Kraulkurs

Power auf **Dauer**

Power auf **Dauer**

Power auf **Dauer**

Schwimmbad Egelsee

Samstag 10:30 -11:25

Start: direkt im HB am Beckenrand



Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch nicht Kraulswimmen können.

Sie lernen unter fachkundiger Leitung in nur 6 Lektionen das Kraulswimmen ☺



Kraulkurs

Übungen zum einfachen Erlernen des Armzugs, der Atmung, Wasserlage, des Beinschlags und der Ausdauer.

Stretching- und Beweglichkeitsübungen
schriftliche Kursunterlagen.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Jeder Teilnehmer sollte bis zur nächsten Lektion mindestens 1x die gelernten Übungen im Wasser wiederholen ☺

Allen Teilnehmern vermittelt Uschi Graner den Spass und die Freude am Schwimmen!

Anmeldung:

Per E-Mail an graneruschi@gmail.com , per Telefon 071 672 90 32, oder mit untenstehendem Talon

Kosten: Fr.150.- Sfr. (ab 4 Pers. 190.--) Bei Fragen gerne anrufen Uschi Graner 076 316 90 32

Treffpunkt: direkt im Hallenbad am Beckenrand

Gerne erteile ich JEDERZEIT private Schwimmstunden, unabhängig der Personenanzahl ☺

Ich melde mich für den Anfänger Kraulkurs an

Name _____

Strasse _____

Telefon P. _____

Mobile _____

Datum _____

Ich besitze ein Schwimmbrett nein ja

Vorname _____

PLZ/ Ort _____

Telefon G. _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

Talon bitte senden an:

Uschi Graner, Säntisstrasse 19, 8280 Kreuzlingen