

# Einsteiger-Kraulkurs

- für alle, die Kraul-Schwimmen lernen möchten!



## Kursstart:

Montag, 23. Juni 2025 um 18:15 Uhr im Waldbad Sittensen

## Kursdauer:

Der Kurs erstreckt sich über 7 Wochen und findet zweimal pro Woche statt. Unser Schwerpunkt liegt darauf, die grundlegenden Kraultechniken zu erlernen und zu verbessern. Dabei lernst du die richtige Arm- und Beinarbeit, die Atmung sowie die Körperhaltung, um eine effiziente und entspannte Schwimmtechnik zu entwickeln. Unter der Anleitung von **Tim Kasper** baust du Schritt für Schritt ein solides Fundament im Kraulschwimmen auf.

Maximale Teilnehmerzahl: 15. \* sollten mehr Anmeldungen eingehen, dann machen wir einen 2. Kurs

## Trainingsfreie Woche:

In der trainingsfreien Woche hast du die Gelegenheit, eigenständig an deiner Ausdauer zu arbeiten, dich zu erholen und neue Energie zu tanken. Nutze diese Zeit, um das Gelernte zu festigen, deine Technik zu verbessern oder einfach mal eine Pause einzulegen. So kannst du gestärkt und motiviert in die nächsten Einheiten starten.

## Einheiten mit Trainer:

Kalenderwoche	Datum (Montag)	Uhrzeit	Datum (Donnerstag)	Uhrzeit
KW 26	23.06.2025	18:15 Uhr	26.06.2025	18:15 Uhr
KW 28	07.07.2025	18:15 Uhr	10.07.2025	18:15 Uhr
KW 30	21.07.2025	18:15 Uhr	24.07.2025	18:15 Uhr
KW 32	04.08.2025	18:15 Uhr	07.08.2025	18:15 Uhr

## Kosten:

Die Kursgebühr beträgt **80 € für Mitglieder** des Förderverein Waldbad Sittensen e.V. und **110 € für Nicht-Mitglieder**.

Der Eintritt ins Freibad ist in der Kursgebühren nicht enthalten.

Wenn du an unserem Kraulkurs teilnehmen möchtest, freuen wir uns, wenn du uns eine kurze E-Mail schickst [Foerderverein@freibad-sittensen.de](mailto:Foerderverein@freibad-sittensen.de) und die Kursgebühren überweist.

Nach Eingang der Zahlung senden wir dir dann deine Bestätigung zu.

**Kontoinhaber:** Förderverein Waldbad Sittensen e.V.

**IBAN:** DE33 2415 1235 0075 6886 30

**BIC:** BRLADE21ROB

**Verwendungszweck:** Kraulkurs + dein Name

Bitte gib im Verwendungszweck unbedingt deinen Namen an, damit wir die Zahlung zuordnen können.

**Wir freuen uns auf deine Teilnahme und stehen bei Fragen gern zur Verfügung!**

Falls Termine aufgrund von Unwetter oder ähnlichen unvorhersehbaren Umständen verschoben werden müssen, holen wir diese am Ende des Kurses nach, damit du alle Inhalte vollständig erhältst. Bitte beachte jedoch, dass wir bei Krankheitsfällen des Teilnehmers keine Rückerstattung des Kursgeldes anbieten können.