

2020-0031	Kraulschwimmen - aber richtig!
-----------	--------------------------------

**Zielgruppe:**

Erwachsene und Jugendliche mit einem Mindestalter von 16 Jahren, die sicher Brustschwimmen können und keine Scheu haben, mit dem Kopf unter Wasser zu schwimmen ;-).

**Inhalte:**

Erlernen der Grundkenntnisse für das Kraulschwimmen:

- Armzug
- Beinschlag
- Kombination mit Atemtechnik

**Ziele:**

Beherrschen der grundlegenden Technik für das Kraulschwimmen

**Lehrgangsdaten:**

**Veranstalter:** Kreisgruppe Usinger Land e.V.

**Leitung:** Sibylle Schier

**Referenten:** Laura Semrau  
Mareike Mieger  
Ferdinand Steinsberger

**Termin(e):** Di, 18.08.20 18:30 - 19:30 (Waldschwimmbad: Weilstraße, 61267 Neu-Anspach)  
Do, 20.08.20 18:30 - 19:30 (Waldschwimmbad: Weilstraße, 61267 Neu-Anspach)  
Di, 25.08.20 18:30 - 19:30 (Waldschwimmbad: Weilstraße, 61267 Neu-Anspach)  
Do, 27.08.20 18:30 - 19:30 (Waldschwimmbad: Weilstraße, 61267 Neu-Anspach)  
Di, 01.09.20 18:30 - 19:30 (Waldschwimmbad: Weilstraße, 61267 Neu-Anspach)  
Do, 03.09.20 18:30 - 19:30 (Waldschwimmbad: Weilstraße, 61267 Neu-Anspach)

**Teilnehmerzahl:** Min: 4, Max: 10

**Teilnehmerkreis:** Eine Mitgliedschaft / Mitgliedschaft in einer bestimmten DLRG Gliederung ist nicht erforderlich

**Kosten:** 20,00 Euro Teilnehmerbeitrag

**Mitzubringen:**

- Schwimmsachen inklusive Schwimmbrille
- Mund-Nasen-Schutz, der außerhalb des Wassers getragen wird

**Ansprechpartner:** Ferdinand Steinsberger, Mail: kurs@usinger-land.dlrg.de

**Meldeschluss:** So, 16.08.2020

Anmeldeseite:

