

Technik-Intensiv-Kurs I

Kursstart am Sonntag, den 22.01.2012

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie sich für diesen Kurs entschieden haben.

Sie sollten 100 m ohne Pause schwimmen und ca. 10 m tauchen können, denn es handelt sich nicht um einen Schwimmunterricht für Anfänger.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Kraul- und Rückenschwimm-Technik, wobei der Schwerpunkt beim Kraulschwimmen liegt. Ergänzend verbessern und trainieren Sie die Brustschwimm-Technik.

Der Kurs startet am 22.01.2012 um 18:00 Uhr.
Treffpunkt ist vor dem Kursraum im Agrippabad.

!! Bitte betreten Sie den Kursraum nicht mit Straßenschuhe!!
Tragen Sie über Ihrer Schwimmkleidung T-Shirt und Sporthose,
da zuerst etwas Theorie erfolgt.
Gegen 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr geht es ins Wasser.
Eine Chlorbrille wäre sehr empfehlenswert.

Die weiteren Termine sind am 29.01. / 05.02. / 12.02. und 19.02.2012.

**Viel Spaß wünscht Ihnen
Ihr KölnBäder Team**

Für Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung: Elvira Klinkigt,
Tel: 178-2449 oder hinterlassen Sie an der Rezeption eine Nachricht.
Wir rufen Sie an.