

Kraulkurs für Anfänger 2025



Anmeldung hierzu werden ausschließlich über ein Online Anmeldeverfahren entgegengenommen.

Freischaltung: ab Dienstag 27. Mai 2025 um 18.00 Uhr

Kursinhalte und Ziele

- Inhalt:** Vermittlung der Kraultechnik
- Einführung in die grundlegenden Bewegungsabläufe.
 - Schritt-für-Schritt-Anleitung zur korrekten Arm-, Bein- und Atemtechnik.
- Übungen zur Optimierung
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Technik.
 - Tipps und Tricks für effizienteres Schwimmen.
- Start bei den Basics
- Fokus auf die Grundlagen, ideal für Anfänger.
 - Keine Vorkenntnisse erforderlich – wir beginnen ganz von vorne!
- Ziele:** Gesundheit: Lernen aus gesundheitlichen Gründen.
Leistungssteigerung: Verbesserung deiner Schwimmzeiten.
Wasserwacht: Vorbereitung auf zukünftige Kurse, z. B. den DRSA-Kurs (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen).

Teilnahmebedingungen

- Mindestalter:** ab 16 Jahre
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Kursdauer: 6 Einheiten á 60 Minuten
Termine: Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr
(03.07. + 10.07. + 17.07. + 24.07. + 31.07. + 07.08., Ersatztermin 14.08)

Ort und Ablauf

- Ort:** Freibad Neunkirchen, Seiteneingang Hirtengraben
Kurs beginnt und endet am Seiteneingang.
Kursteilnehmer haben kostenfreien Zutritt zum Freibad während der Kurszeiten.

Kosten

- Kursgebühr:** 60 € Kursgebühr (Nichtmitglieder)
30 € Kursgebühr Wasserwacht-Mitglieder
Anmeldung garantiert keinen Platz, erst durch schriftliche Bestätigung und Zahlung der Kursgebühr ist der Platz gesichert.

Weitere Bedingungen

- Rücktrittsregelung:** Kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn (schriftlich erforderlich).
Keine Erstattung bei Nichterscheinen, Krankheit oder Verhinderung der Teilnahme.
- Haftung:** Keine Haftung für Verletzungen, Unfälle oder Schäden außerhalb der Kurszeit sowie Verlust von Gegenständen.
- Sonstige Hinweise:** Badeordnung des Freibads ist zu beachten.