

# Kraulkurs für Anfänger



- Im Hallenbad Friedrichsthal
  - Ab **September 2018**
  - Immer sonntags von 16.ºº - 17.ºº Uhr
  - Über 8 Unterrichtseinheiten á 55 Minuten
- Individuell betreut erlernen Sie die Technik des Kraulschwimmens - Zug um Zug
  - Durch Schulung der Wasserlage
  - Erlernen von Kraulbeinschlag und Armzug
  - Ausatmen unter Wasser und seitliches Einatmen
    - Koordination der Bewegungen

Das Teilnehmerlimit pro Kurs liegt bei 7 Personen. Teilnehmer-Alter: 14-60 Jahre. Bitte beachten sie die in dem beigefügten Merkblatt „Regeln des Kraulkurses“ aufgeführten Informationen.

Ihre aktive Mitarbeit ist zum Erlernen dieser Schwimmart unbedingt erforderlich. Die Lehrgangsgebühr beträgt 110 €. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Gebühr erhalten.

Als Anmeldebestätigung ist der Betrag innerhalb von 14 Tagen, in voller Höhe auf das unten stehende Konto zu überweisen. Danach erlischt die Platz Reservierung.

Bei Absage bis 10 Tage vor Kursbeginn wird der eingezahlte Betrag komplett zurück erstattet. Bei späterer Absage ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Veranstalter: „Ralph Klein Personal und Ausdauertraining“

Lizenzierter C Triathlon Trainer  
Fachtrainer für Ausdauersport  
Fachtrainer für Lakatatdiagnostik  
Lauf und Marathontrainer

Infos auch bei: [www.kraulkurseundmehr.de](http://www.kraulkurseundmehr.de)

Handy: [0177/3772718](tel:01773772718) oder E-Mail an: [kraulkurseundmehr@online.de](mailto:kraulkurseundmehr@online.de)

Ihre Daten:

Telefon:.....Handy Nr.:.....

Name :.....E-Mail:.....

Straße:.....Schuhgröße:.....

Wohnort:.....Geb. Datum:.....

Ich habe von allen Bedingungen Kenntnis genommen

Datum und Unterschrift.....

Bank 1 Saar BIC: SABADE5S IBAN: DE12591900000122305007

UST Identifikationsnummer: 040/239/22547

# Kraulkurs Regeln



Der kostenlose Eintritt gilt nur für die Zeit der jeweiligen Trainingsstunde.

Der kostenlose Eintritt erlaubt nur das Schwimmen auf der eigens dafür angemieteten und abgesperrten Bahn.

Einlass ab 15 Minuten vor Beginn der jeweiligen Trainingsstunde.

Verlassen des Bades bitte bis spätestens 30 Minuten nach der jeweiligen Trainingsstunde.

Absperrren der Bahn erst 5 Minuten vor Beginn der jeweiligen Trainingsstunde.

Ins Wasser bitte erst mit Beginn der Trainingsstunde.

Eine Trainingsstunde dauert ca. 55 Minuten.

Bitte nicht auf die Kette zur Absperrung setzen, bzw. daran festzuhalten.

Denkt daran dies ist kein Wettkampf, wichtig ist einzig und allein die Übungen richtig auszuführen, nicht die Geschwindigkeit mit der sie ausgeübt werden!

Ich bitte alle Teilnehmer diese Regeln zu beachten.

Diese sind Teil einer Absprache zwischen der Firma

**„Ralph Klein Personal und Ausdauertraining“**

und dem Vermieter,

**„Stadt Friedrichsthal“**

Danke!

Ein sportlicher Gruß

Ralph Klein

Triathlon Trainer C-Lizenz  
Lizenziertes Fachtrainer für Ausdauersport  
Lizenziertes Fachtrainer für Laktatdiagnostik

[kraulkurseundmehr@online.de](mailto:kraulkurseundmehr@online.de)

[www.kraulkurseundmehr.de](http://www.kraulkurseundmehr.de)

0177/3772718

06897/689860