

Kraulkurs für Fortgeschrittene



- Im Hallenbad Friedrichsthal.
 - Ab **20.01.2019**
- Immer sonntags von 18⁰⁰ - 19⁰⁰
- Über 8 Unterrichtseinheiten á 55 Minuten.
- Individuell betreut verbessern sie ihre Technik und schulen ihre Ausdauer.
- Der Kurs findet auf einer abgesperrten und eigens dafür angemieteten Schwimmbahn statt.
 - Spezielles Hilfsmaterial wird vom Veranstalter zur Verfügung gestellt.
 - Alle Teilnehmer sind über den Veranstalter versichert.
- Die Lehrgangsgebühr beinhaltet den kostenlosen Eintritt zu allen 8 Unterrichtseinheiten.

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 Laktatdiagnostik
Lauf und Marathontrainer

Infos auch bei: www.kraulkurseundmehr.de

Handy: **0177/3772718** oder E-Mail an: kraulkurseundmehr@online.de

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

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

Straße:.....Schuhgröße:.....

Wohnort:.....Geburtsdatum:.....

Ich habe von allen Bedingungen Kenntnis genommen

Datum und Unterschrift:.....

Bank 1 Saar BIC: SABADE5S IBAN: DE1259190000122305007

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, der

„Stadt Friedrichsthal“

Danke!

Ein sportlicher Gruß

Ralph Klein

Triathlon Trainer C-Lizenz
Lizenzierter Fachtrainer für Ausdauersport
Lizenzierter Fachtrainer für Laktatdiagnostik
Lauf und Marathontrainer

kraulkurseundmehr@online.de

www.kraulkurseundmehr.de

0177/3772718

06897/689860