
Schwimm-Sport-Freunde (SSF) Singen e.V. 1971

Norbert Mayer, Trainer+Technischer Leiter

Im Weidenbusch 3, 78247 Hilzingen-Weiterdingen, Tel./Anrufb. 07739/396

Mobil 0172/7461421 / eMail : NorbertMayerWeiterdingen@t-online.de



KRAUL-TECHNIK-KURSE

Saison 2017/18

für Heranwachsende und Erwachsene

Die **Schwimm-Sport-Freunde (SSF) Singen** bieten in der Saison 2017/18 wieder Kraul-Technikkurse für Kraul-Einsteiger und Fortgeschrittene ab 17 Jahren an.

Die **Einsteiger** dürfen aber keine Nichtschwimmer sein, sondern müssen (ggf. in anderen Schwimmarten wie dem Brust- und Rückenschwimmen) bereits einige Bahnen im kleinen Becken zurücklegen können (Erlangung der Kraul-Grobform).

Die **Fortgeschrittenen** sollten bereits die Grundlagen des Kraulschwimmens erlangt haben und in diesem Kurs ihre Fertigkeiten weiter verbessern (von der Grobform zur Feinform des Kraulschwimmens) und stabilisieren.

Organisation/Ablauf:

Trainer: Kevin Laule (C-Lizenz-Trainer), SSF-Singen.

Anmeldung per Mail bei: Kevin Laule → K.Laule@gmx.de

Auskünfte/Anfragen: Per Mail an K.Laule oder ggf. auch Mobil: 0157-857 759 79.

Die Kurse werden jeweils donnerstags von 20.00-21.00 Uhr angeboten.

Davon finden 40 Minuten im kleinen Becken und 20 Minuten auf der 25-m-Bahn statt.

Einlass ins Hallenbad Singen ist um 19.45 Uhr, Auslass ca. 21.15 Uhr.

Treff am ersten Übungsabend: 19.15 Uhr im Hallenbad-Vorraum ! (Formalien, ...)

Kosten: **50,00 € pro Kurs**, am ersten Übungsabend (s.o.) bar zu begleichen.

Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs aus Platzgründen auf 8 Teilnehmer beschränkt.

Es sind jeweils 8 Übungseinheiten mit einer möglichen Ausgleichseinheit am Ende.

Unsere Kurs-Termine:

Kurs 1 – **Einsteiger** : 14.9./21.9./28.9./5.10./12.10./19.10./26.10./9.11./16.11.

Kurs 2 – **Fortgeschrittene** : 23.11./30.11./7.12./14.12./21.12./11.1./18.1./25.1./1.2.

Kurs 3 – **Einsteiger** : 22.2./1.3./8.3./15.3./22.3./12.4./19.4./26.4./3.5.

Wir freuen uns, diese Kurse nun endlich wieder anbieten zu können.