



September Spezial intensiv: Stilschwimmen ab 16 Jahre

Leichter, schöner und ausdauernder schwimmen mit Freude und mehr Vortrieb.

Kraul oder Rücken nach Absprache. Atmung, Wasserlage, Armzug und Beinschlag nach Bedarf.

Sie sind sicherer Schwimmer und sporttauglich.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Schwimmtechniken zu verbessern und das gesundheitsorientierte Kraul- und Rückenschwimmen zu erlernen. In einer kleinen Gruppe werden die einzelnen Arm- und Beinbewegungen, die Atmung und die Gesamtbewegung geübt.

Dauer:	4x 45 Min.
Datum:	04.09. – 07.09.2025
Uhrzeit:	19.00 – 19.45 Uhr
Ort:	Freibad Zierenberg
Kosten:	45,00 € inkl. Eintritt

Mitzubringen sind lediglich Badehose/Anzug, Handtuch und evt. Schwimmbrille.

Anmeldung ab sofort unter **05606 2691** oder **freibad@stadt-zierenberg.de**