



DLRG Zierenberg e.V.



Stilschwimmen ab 16 Jahre

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

Kraul oder Rücken, (aber auch gerne Brust und Delphin) 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:	10 x 45 Min.
Datum:	Mo 08.06. – Mo. 10.08.2026
Uhrzeit:	19.45 – 20.30 Uhr
Ort:	Freibad Zierenberg
Kosten:	80,00 € inkl. Eintritt

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

Anmeldung an: freibad@stadt-zierenberg.de

Anmeldung Stilschwimmen ab 16 Jahre

(Immer montags, 10 x, von 19.45 – 20.30 Uhr ab 8.06.2026)

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Tel.: _____

Email: _____