



Schwimm-Kursus „Fit im Schwimmen!“

Am **11. Juni 2017** startet der **30. Pflüger-Triathlon in Harsewinkel**

Wir bieten Interessierten im weiten Vorfeld einen Schwimmkursus an, um die Kraultechnik zu erlernen bzw. zu verbessern. Angesprochen sind Personen (m/w) von 15 Jahre und älter.

Trainiert wir unter Anleitung in der Gruppe an 6 Abenden. Geübt werden u.a. die Atemtechnik, Ausdehnung von Zug- und Druckphase sowie die Verbesserung der Wasserlage. Ziel ist es eine Grundlage zu schaffen, um im Frühjahr mit einen weiteren Kurs durchzustarten oder später selbst effektives Training sinnvoll durchführen zu können.

Start: Mo., 24. Oktober 2016

Termine: Jeweils **montags von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr.**

24. Oktober - 31. Oktober - 7. November
14. November - 21. November - 28. November

Am 24.10. findet vor der ersten Schwimmeinheit um 19.00 Uhr im Bistro des Hallenbads eine Begrüßung mit kurzer Einweisung statt. Das Training findet im Hallenbad Harsewinkel, Prozessionsweg 8, statt.

Das muss ich mitbringen . . .

Sicher 200 m ohne Pause schwimmen können (Brust oder Kraul).

Kostenbeitrag: 35,00 Euro (Der Kurs ist auf ca. 15 Personen begrenzt)

Veranstalter: Trispeed e.V. - Anmeldungen bitte per Mail an: info@trispeed.de