

## Die TG Lage bietet an: Einstiegskurs Kraulschwimmen für Erwachsene



Kraulen von Anfang an richtig lernen? In diesem Kurs lernt ihr Schritt für Schritt die einzelnen Bewegungsabläufe und werdet an das Kraulschwimmen herangeführt. Das Schwimmen mit der richtigen Technik reduziert den Wasserwiderstand, schont die Kräfte, sieht einfach schöner aus und macht viel mehr Spaß!

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Schwimmfähigkeit in Brust- oder Rückenlage.

**ORT:** Städtisches Hallenbad Lage, Breite Straße 1, 32791 Lage

**BEGINN:** Freitag, 20. Oktober 2023

**TERMIN:** Freitags, 19:45-20:30 Uhr

**DAUER:** 7 Kurseinheiten à 45 Minuten

**ANZAHL:** Maximal 8, mindestens 4 Personen

**ANMELDUNG:** Per E-Mail an [kerstin.nottebrock@web.de](mailto:kerstin.nottebrock@web.de); Infos vorab unter 0176 96575544

**KOSTEN:** 50,- EUR für Mitglieder TG Lage; 60,- EUR für Nichtmitglieder  
Eintrittskosten für das Hallenbad Lage sind in der Kursgebühr NICHT enthalten

**LEITUNG:** Kerstin Nottebrock, TG Lage