

Liebe Vereinsmitglieder!

In diesem Jahr haben wir unser Angebot erweitert und bieten für Kraulanfänger entsprechende Kurse an. Info auf der nächsten Seite!!!

Im Oktober 2011 wollen wir wieder mit dem wöchentlichen Schwimmtraining beginnen.

Wie in der letzten Saison, gibt es wieder 2 Trainingstage:

Donnerstagstraining im Sasch:

Zeit: Erste Gruppe 19.30-20.30 Uhr (diese Gruppe ist bereits ausgebucht)
Zweite Gruppe 20.30-21.30 Uhr (hier nur noch wenige Plätze frei)

Es soll 1 Stunde intensiv geschwommen werden. Davor sind jeweils 15 Min. Gymnastik/Krafttraining geplant. D.h. mind. 15 Min. vor Trainingsbeginn in der Schwimmhalle sein.

Das gilt auch für die Teilnehmer der 2. Gruppe.

Teilnehmerlimit: 12 Schwimmer pro Gruppe

Kosten: € 130,-

Start: 13.10.11 - Beginn Freiwasserschwimmen am Hardtsee.

Sonntagstraining im Hallenbad Oberhausen:

Zeit: 18.00.-19.30 Uhr

Teilnehmerlimit: 8 Schwimmer pro Bahn (gesamt 24 Personen)

Kosten : € 130,-

Start: 16.10.2011 – Beginn Freiwasserschwimmen am Hardtsee.

Am Sonntag ist der Anteil an Technik-Training wesentlich höher. Aber natürlich haben wir auch wieder eine „ Schnellschwimmerbahn“... unddas gesamte Bad für uns allein.

Teilnahme an beiden Tagen: € 240,-

Durchgeführt wird das Schwimmtraining von Carmen Lorenz.

Bei Interesse meldet Euch bitte per mail: holgilorenz@hotmail.com

Viele Grüße

Carmen Lorenz