

# Kraulkurs für Fortgeschrittene



- Im Hallenbad Friedrichsthal.
  - Ab **23.03.2019**
- Immer samstags von 18:30 - 19:30
- Über 8 Unterrichtseinheiten á 55 Minuten.
- Individuell betreut verbessern sie ihre Technik und schulen ihre Ausdauer.
- Der Kurs findet auf einer abgesperrten und eigens dafür angemieteten Schwimmbahn statt.
  - Spezielles Hilfsmaterial wird vom Veranstalter zur Verfügung gestellt.
  - Alle Teilnehmer sind über den Veranstalter versichert.
- Die Lehrgangsgebühr beinhaltet den kostenlosen Eintritt zu allen 8 Unterrichtseinheiten.

Das Teilnehmerlimit pro Kurs liegt bei 7 Personen. Teilnehmer-Alter: 14-60 Jahre.  
Bitte beachten sie die in dem beigefügten Merkblatt „Regeln des Kraulkurses“ aufgeführten Informationen.

Ihre aktive Mitarbeit ist zum Erlernen dieser Schwimmart unbedingt erforderlich.  
Die Lehrgangsgebühr beträgt 110 €. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Gebühr erhalten.

Als Anmeldebestätigung ist der Betrag innerhalb von 14 Tagen, in voller Höhe  
auf das unten stehende Konto zu überweisen. Danach erlischt die Platz Reservierung.

Bei Absage bis 10 Tage vor Kursbeginn wird der eingezahlte Betrag  
komplett zurück erstattet. Bei späterer Absage ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Veranstalter: „Ralph Klein Personal und Ausdauertraining“

Lizenzierter C Triathlon Trainer  
Fachtrainer für Ausdauersport  
Fachtrainer für Laktatdiagnostik  
Lauf und Marathontrainer

Infos auch bei: [www.kraulkurseundmehr.de](http://www.kraulkurseundmehr.de)

Handy: 0177/3772718 oder E-Mail an: [kraulkurseundmehr@online.de](mailto:kraulkurseundmehr@online.de)

Telefon:.....Handy Nr.:.....

Name :.....E-Mail:.....

Straße:.....Schuhgröße:.....

Wohnort:.....Geburtsdatum:.....

Ich habe von allen Bedingungen Kenntnis genommen

Datum und Unterschrift:.....

Bank 1 Saar BIC: SABADE5S IBAN: DE12591900000122305007

UST Identifikationsnummer: 040/239/22547

# Kraulkurs Regeln



Der kostenlose Eintritt gilt nur für die Zeit der jeweiligen Trainingsstunde.

Der kostenlose Eintritt erlaubt nur das Schwimmen auf der eigens dafür angemieteten und abgesperrten Bahn.

Einlass ab 15 Minuten vor Beginn der jeweiligen Trainingsstunde.

Verlassen des Bades bitte bis spätestens 20 Minuten nach der jeweiligen Trainingsstunde.

Ins Wasser bitte erst mit Beginn der Trainingsstunde.

Eine Trainingsstunde dauert ca. 55 Minuten.

Bitte nicht auf die Kette zur Absperrung setzen, bzw. daran festzuhalten.

Denkt daran dies ist kein Wettkampf, wichtig ist einzig und allein die Übungen richtig auszuführen, nicht die Geschwindigkeit mit der sie ausgeübt werden!

Ich bitte alle Teilnehmer diese Regeln zu beachten.

Diese sind Teil einer Absprache zwischen der Firma

**„Ralph Klein Personal und Ausdauertraining“**

und dem Vermieter, der

**„Stadt Friedrichsthal“**

Danke!

Ein sportlicher Gruß

Ralph Klein

Triathlon Trainer C-Lizenz  
Lizenzierter Fachtrainer für Ausdauersport  
Lizenzierter Fachtrainer für Laktatdiagnostik  
Lauf und Marathontrainer

[kraulkurseundmehr@online.de](mailto:kraulkurseundmehr@online.de)

[www.kraulkurseundmehr.de](http://www.kraulkurseundmehr.de)

0177/3772718

06897/689860