



„GUTEN MORGEN

SCHWIMMEN“

**Für alle wasser- und schwimmbegeisterten
FRAUEN und MÄNNER !**

**Schwimmspaß mit Lern- und Trainingseffekt
in der Union-Schwimmhalle !!!**

Das Lehrschwimmbecken ist immer freitags von 8.00 Uhr – 9.00 Uhr und
9.00 Uhr – 10.00 Uhr
für unser Schwimmtraining reserviert!

Inhalt: - Erlernen und Vertiefen der Schwimmtechniken
- Stabilisieren der Wassersicherheit und Wasservertrautheit
- Verbesserung der körperlichen Fitness und Grundlagenausdauer
- Wassergymnastik zur Festigung der Muskulatur(Rücken/Bauch)

Kursbeitrag: 150,00 EUR für 10 x 1 Einheit (incl.MWST + Eintritt)
Beginn : ab 18.11.2011
Anmeldung: erforderlich unter 0699 1076 2852 / Frau Dissauer

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Delphinchen - Schwimmschul – Team