

Infoblatt Brust-Aufbaukurs

Liebe Kursteilnehmer,

herzlich Willkommen zum Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

Voraussetzungen

- Kenntnis von 3 Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Brustschwimmen (Grobform, erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Das Tauchen mit geöffneten Augen an der Stange runter mit Hinaufholen des Ringes

Ziele des Kurses

- Die Verbesserung der Brusttechnik sowie Ausdauer
- Das Erlernen des Rückenschwimmens
- Das Tauchen

Das Schwimmbad

- Bitte beachten Sie, dass Sie für das Verschließen der Schränke im Sportbad an der Elster sowie in der SH Mitte ein 2€ Stück und für alle anderen Bäder ein 1€ Stück benötigen
- Es gilt die Haus- und Badeordnung

Badebekleidung

- Badehose, Badeanzug, Badeschuhe, Handtuch
- Schwimmbrille ist möglich
- Schmuck aus Sicherheitsgründen bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Kursablauf

Beim ersten Treffen in der Schwimmhalle findet ca. 10 min vor Kursbeginn eine Einweisung statt. Bitte bringen Sie die Gesundheitserklärung zur 1. Einheit ausgefüllt und mit aktuellem Datum mit.

Aufgrund der langen Wartelisten, bitten wir um Verständnis, dass der Kursplatz bei einem unentschuldigtem Fehlen zur 1. Kursstunde, neu vergeben wird. Die Anwesenheit ist daher zwingend erforderlich.

- Ab der 2. Einheit bitte erst ab 10min vor Kursbeginn umziehen und duschen gehen
- Die Anwesenheit wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

Krankheit/ Entschuldigungen

- **Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an das Kursteam 969-2359 oder per Mail an kurse.sportbaeder@L.de.**