



Schwimmen für Erwachsene – Teil des Kursangebots im SZE

Konditionsschwimmen

Wer?	Erwachsene, die ihre allgemeine Kondition im Wasser verbessern wollen. Als Voraussetzung sollten Sie in mindestens einem Schwimmstil sicher schwimmen können und die Trainingsbelastung von 60 Minuten durchhalten.
Wozu?	Trainiert werden: Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Bewegungskoordination und Beweglichkeit. Alles im schonenden und entlastenden Medium Wasser.
Wo?	Traglufthalle im Badepark Elmshorn, Zum Krückapark, 25337 Elmshorn
Wann?	Montag von 20 bis 21 Uhr und Freitag von 19 bis 20 Uhr, im Zeitraum 21.09.2009 bis 31.03.2010 (ausgenommen in den Weihnachtsferien). Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
Wie?	Sie erwerben eine 10er-Karte, die Ihnen bei der erstmaligen Teilnahme ausgehändigt wird. Auf dieser wird ausschließlich bei Teilnahme an einer Einheit (60 min.) eine Abzeichnung durch den/die KursleiterIn vorgenommen. Die 10er-Karte hat eine Gültigkeit für den vorstehend genannten Kurszeitraum. Bis zum 31.03.2010 nicht in Anspruch genommene Einheiten verfallen ohne Rückerstattung (ersatzlos). Ab 01.03.2010 kann die Teilnahme durch Bezahlung einzelner Einheiten beim/bei der KursleiterIn erfolgen.
KursleiterIn	Die Kurse werden von ausgebildeten SchwimmtrainernInnen (Katja Ritzmann und Corinna von Appen-Wehde) durchgeführt , die LeistungsschwimmerInnen waren und zum Teil noch heute als Masters im Schwimmsport aktiv sind. Die Kursinhalte werden in enger Abstimmung mit dem hauptberuflich beim Schwimm-Zentrum Elmshorn beschäftigten Trainer, Bernd Berkahn, festgelegt.
Kosten	10er-Karte (10 Einheiten à 60 min.) Euro 50,00 (eine Einheit Euro 5,00). Mitglieder der FTSV Fortuna Elmshorn erhalten keine Ermäßigung. Auf Wunsch kann ein eine Einheit umfassendes Probetraining durchgeführt werden.
Anmeldung	Unter www.sze-schwimmen.de („Angebote“). Anfragen bitte per eMail an kurse@sze-schwimmen.de oder 04121/88246. Nach erfolgter Online-Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und Zahlungsaufforderung.