

Presse-Info

Ihr Ansprechpartner **Jürgen Möller**
Marketingleiter

Telefon 04791 / 809 49

Fax 04791 / 809 20

8. September 2006

Kurs für Kraulschwimmen

Fördert zahlreiche Muskelpartien / Start: Montag, 16. Oktober

Osterholz-Scharmbeck (awb). Schwimmen ist nachweislich gesund und wird immer wieder von Ärzten empfohlen. Besonders das Kraulschwimmen wird dabei immer beliebter, denn es ist schonender für die Kniegelenke und fördert zahlreiche Muskelpartien. Ab Montag, 16. Oktober, bietet dafür der erfahrene Schwimmmeister Michael von Essen im Allwetterbad (Am Barkhof) einen speziellen Kraul-Schwimmkurs an. In einer Kleingruppe von maximal zehn Teilnehmern werden die Arm- und Beinbewegungen, die Atmung, die allgemeinen technischen Grundlagen und die Ausdauer trainiert. Der Kurs findet in den Herbstferien an fünf Abenden (16./20./23./25. und 28.10.) statt, jeweils von 20:00 bis 20:45 Uhr. Weitere Informationen und Anmeldungen direkt im Allwetterbad (Telefon 04791 / 94 030).

768 Zeichen