

Gesund und fit durch Schwimmen.

Training für Erwachsene (auch für Nichtmitglieder)

Der RSV Hannover bietet für erwachsene Schwimmer einen neuen Kurs an. Am 15.01.2019 geht es im Stöckener Bad wieder los. Wer schon einmal einen Kurs besucht hat oder ohnehin Brust- Kraul- und Rückenschwimmen kann, und seine Technik verbessern möchte, ist hier herzlich willkommen. Das Trainingsprogramm sieht etwa 1000 m / h vor. Besonderer Fokus liegt auf der richtigen Technik und Verbesserung von Kraft und Ausdauer, um sich bei uns fit zu schwimmen.



Der Kurs beginnt am 15.01.2019 und findet im Stöckener Bad statt, immer dienstags von 20:15 - 21:15 Uhr, bis etwa Mitte April 2019.

Kosten: Nichtmitglieder € 50,-
RSV Mitglieder € 15,-

Informationen und Anmeldungen per Email an: doropielke@htp-tel.de oder schwimmen@rsv-hannover.de

Die Kursgebühr ist bis 1 Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

Anmeldung Frühjahr 2019

Gesund und fit durch Schwimmen

Bitte leserlich ausfüllen

Ich, *Frau/Herr	Tel. Nr.
Anschritt:	
Geburtsdatum:	Mail:
Beruf:	
Mit Abgabe dieser Anmeldung werden Sie Mitglied im RSV Hannover. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch, wenn Sie nicht mehr am Kurs teilnehmen oder die Kursgebühr nicht fristgerecht eingegangen ist.	

melde mich verbindlich für den Kurs **Gesund und fit** durch Schwimmen im Stöckener Bad an.

RSV Schwimmabteilung, Sparda Hannover
IBAN DE93250905000000929255, BIC: [GENODEF1S09](https://www.sparde.de) ,
Kosten je Kurs Euro 50,00, (Gesamt-RSV-Mitglieder 15,00 €)

Datum

Unterschrift