

# *Gesund und fit durch Schwimmen.*

## *Training für Erwachsene (auch für Nichtmitglieder)*

Der RSV Hannover bietet für erwachsene Schwimmer einen neuen Kurs an. Am 08.05.2019 geht es im RSV-Freibad Leinhausen 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 08.05.2019 und findet im RSV-Freibad Leinhausen statt, immer mittwochs von 18:45 - 19:45 Uhr, bis etwa Mitte August 2019.

Kosten: Nichtmitglieder € 50,-

RSV Mitglieder € 15,- Informationen und

Anmeldungen per Email an: [doropielke@htp-tel.de](mailto:doropielke@htp-tel.de)  
oder [schwimmen@rsv-hannover.de](mailto:schwimmen@rsv-hannover.de)

Die Kursgebühr ist bis 1 Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

## *Anmeldung Sommer 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 RSV-Bad Leinhausen an.

RSV Schwimmabteilung, Sparda Hannover  
IBAN DE93250905000000929255, BIC: [GENODEF1S09](https://www.genodef1s09.com) ,  
Kosten je Kurs Euro 50,00, (Gesamt-RSV-Mitglieder 15,00 € )

Datum

Unterschrift