

# *Gesund und fit durch Schwimmen.*

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

Der RSV Hannover bietet für erwachsene Schwimmer einen neuen Kurs an. Am 13.05.2020 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 **13.05.2020** und findet im RSV-Freibad Leinhausen statt, immer mittwochs von 18:45 - 19:45 Uhr, bis etwa Mitte August 2020.  
Kosten: Nichtmitglieder € 50,-  
RSV Mitglieder € 15,- Informationen und Anmeldungen per Email an: doro.pielke@rsv-hannover-schwimmen.de oder [schwimmen@rsv-hannover.de](mailto:schwimmen@rsv-hannover.de)

Die Kursgebühr ist bis 1 Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

### *Anmeldung Sommer 2020*

### *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.<br>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.sparde.de) ,  
Kosten je Kurs Euro 50,00, (Gesamt-RSV-Mitglieder 15,00 € )

Datum

Unterschrift