



## 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?	<b>Freibad im Badepark Elmshorn,</b> Zum Krückaupark, 25337 Elmshorn
Wann?	<b>Montag von 20 bis 21 Uhr im Zeitraum 04.05.2009 bis 13.07.2009.</b> Ein <b>Einstieg ist jederzeit möglich!</b> <b>Treffen ist grundsätzlich um 19.40 Uhr an der Kasse vom Badepark (bei späterem Erscheinen ist kein Zugang mehr möglich!).</b>
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 o.g. Zeitraum. Bis zum 13.07.2009 nicht in Anspruch genommene Einheiten verfallen ohne Rückerstattung (ersatzlos). Die Teilnahme an einzelnen Einheiten kann bei Bedarf durch Bezahlung beim/bei der KursleiterIn erfolgen.
KursleiterIn	Die <b>Kurse werden von ausgebildeten SchwimmtrainernInnen durchgeführt</b> , 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	<b>10er-Karte</b> (10 Einheiten à 60 min.) <b>Euro 50,00</b> (eine Einheit Euro 5,00). <b>Zusätzlich</b> ist der <b>Eintritt</b> für das <b>Freibad</b> von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten (Möglichkeiten: Einzelkarte, Zehnerkarte, Saisonkarte). Mitglieder der FTSV Fortuna Elmshorn erhalten keine Ermäßigung. Auf Wunsch kann ein eine Einheit umfassendes Probetraining durchgeführt werden.
Anmeldung	Unter <a href="http://www.sze-schwimmen.de">www.sze-schwimmen.de</a> („Angebote“). Anfragen bitte per eMail an <a href="mailto:kurse@sze-schwimmen.de">kurse@sze-schwimmen.de</a> oder 04121 / 88246. Nach erfolgter Online-Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und Zahlungsaufforderung.