



---

## 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?** **Traglufthalle im Badepark Elmshorn,**  
Zum Krückapark, 25337 Elmshorn
- Wann?** **Montag von 20 bis 21 Uhr und Freitag von 19 bis 20 Uhr, im Zeitraum 10.11.2008 bis 31.03.2009** (ausgenommen in den Weihnachtsferien). Ein **Einstieg ist jederzeit möglich!**
- 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 von zwei Monaten, beginnend mit der erstmaligen Teilnahme.  
Bis zum 31.03.2009 nicht in Anspruch genommene Einheiten verfallen ohne Rückerstattung (ersatzlos). Ab 01.03.2009 kann die Teilnahme durch Bezahlung einzelner Einheiten beim/bei der KursleiterIn erfolgen.
- KursleiterIn** Die **Kurse werden von ausgebildeten SchwimmtrainernInnen durchgeführt**, 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** **10er-Karte** (10 Einheiten à 60 min.) **Euro 50,00** (eine Einheit Euro 5,00). Mitglieder der FTSV Fortuna Elmshorn erhalten keine Ermäßigung.  
Auf Wunsch kann ein eine Einheit umfassendes Probetraining durchgeführt werden.
- Anmeldung** Unter [www.sze-schwimmen.de](http://www.sze-schwimmen.de) („Angebote“). Anfragen bitte per eMail an [kurse@sze-schwimmen.de](mailto:kurse@sze-schwimmen.de) oder 04121/88246.  
Nach erfolgter Online-Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und Zahlungsaufforderung.