

# *Gesund und fit durch Schwimmen.*

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

Der RSV Hannover bietet für erwachsene Schwimmer einen neuen Kurs an. Am 22.09.2020 geht es im Stöckener Hallenbad 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 22.09.2020 und findet im Stöckener Bad statt, immer dienstags von 20:15 - 21:15 Uhr, bis etwa Mitte Dezember 2020.

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 Herbst 2020*

### *Gesund und fit durch Schwimmen*

Bitte leserlich ausfüllen

Ich, *Frau/Herr	Tel. Nr.
Anschrift:	
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 DE 9325 0905 0000 0092 9255, BIC: [GENODEF1S09](https://www.genodef1s09.com) ,  
Kosten je Kurs Euro 50,00, (Gesamt-RSV-Mitglieder 15,00 €)

Datum

Unterschrift