

## *Gesund und fit durch Schwimmen. Training für Erwachsene (auch für Nichtmitglieder)*

Der RSV Hannover bietet für erwachsene Schwimmer wieder einen neuen Kurs an. Am **19.09.2017** geht es im Stöckener Bad los. Wer schon einmal einen Kurs besucht hat oder ohnehin Brust- Kraul- und Rückenschwimmen kann, und seine Technik verbessern möchte, ist hier herzlich willkommen, sich bei uns fit zu schwimmen. Das Trainingsprogramm sieht etwa 1000 m / h vor. Besonderer Fokus liegt auf der richtigen Technik und Verbesserung von Kraft und Ausdauer.



Der Kurs beginnt am **19.09.2017** und findet im Stöckener Bad statt, immer dienstags von **20:15 - 21:15 Uhr**, bis etwa Mitte Dezember 2017.  
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 Winter 2017 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 DE93250905000000929255, BIC: [GENODEF1S09](https://www.genode.de) ,  
Kosten je Kurs Euro 50,00, (GesamtRSV Mitglieder 15,00 €)

Datum

Unterschrift