

# Kraulkurs für Anfänger 2026



Anmeldung hierzu werden ausschließlich über ein Online Anmeldeverfahren entgegengenommen.

Freischaltung: ab Mittwoch 20. Mai 2026 um 18.00 Uhr

## Kursinhalte und Ziele

- Inhalt:**
- Vermittlung der Kraultechnik
  - Einführung in die grundlegenden Bewegungsabläufe.
  - Schritt-für-Schritt-Anleitung zur korrekten Arm-, Bein- und Atemtechnik.
  - Übungen zur Optimierung
  - Praktische Übungen zur Verbesserung der Technik.
  - Tipps und Tricks für effizienteres Schwimmen.
- Start bei den Basics
- Fokus auf die Grundlagen, ideal für Anfänger.
  - Keine Vorkenntnisse erforderlich – wir beginnen ganz von vorne!
- Ziele:**
- Gesundheit: Lernen aus gesundheitlichen Gründen.  
Leistungssteigerung: Verbesserung deiner Schwimmzeiten.  
Wasserwacht: Vorbereitung auf zukünftige Kurse, z. B. den DRSA-Kurs (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen).

## Teilnahmebedingungen

- Mindestalter:** ab 16 Jahre  
**Teilnehmerzahl:** max. 14 Personen  
**Kursdauer:** 6 Einheiten á 60 Minuten  
**Termine:** Kennenlernertermin: Sonntag 14.06. um 18:00Uhr  
Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr  
(18.06. + 25.06. + 02.07. + 09.07. + 16.07. + 23.07., Ersatztermin 30.07)

## Ort und Ablauf

- Ort:** Freibad Neunkirchen, Seiteneingang Hirtengraben  
Kurs beginnt und endet am Seiteneingang.  
Kursteilnehmer haben kostenfreien Zutritt zum Freibad während der Kurszeiten.

## Kosten

- Kursgebühr:** 60 € Kursgebühr  
Anmeldung garantiert keinen Platz, erst durch schriftliche Bestätigung und Zahlung der Kursgebühr ist der Platz gesichert.

## Weitere Bedingungen

- Rücktrittsregelung:** Kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn (schriftlich erforderlich).  
Keine Erstattung bei Nichterscheinen, Krankheit oder Verhinderung der Teilnahme.
- Haftung:** Keine Haftung für Verletzungen, Unfälle oder Schäden außerhalb der Kurszeit sowie Verlust von Gegenständen.
- Sonstige Hinweise:** Badeordnung des Freibads ist zu beachten.