

Eventinfo



Schwimmkurs

Ab ins Freiwasser!

Wendebachstausee

Seite 1 von 3

Das erwartet Sie!

Für alle die sich schon immer sicherer und selbstbewusster im Freiwasser bewegen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige. Mit anderen zusammen ein Freiwasser-Erlebnis der besonderen Art erfahren und dabei das Schwimmen in offenen Gewässern erlernen:

In diesem Freiwasser-Schwimmkurs – zwei Termine à 90 Minuten – werden Sie von unserer erfahrenen Schwimmtrainerin [Birte Kressdorf](#) begleitet und dabei geschult, worauf es beim Schwimmen in einem See ankommt.

Dabei unterscheiden wir im Voraus zwei verschiedene Gruppen, um so für die aktuell mitgebrachten Fähigkeiten bestmögliche Lernbedingungen zu schaffen:

- Gruppe A für "Triathlontypisches Schwimmen im See", also für bereits etwas Erfahrene und dem Können, 500m durchweg kraulen zu können
- Gruppe B für "Mit Freude im See schwimmen", nämlich für im Freiwasser eher oder in Gänze Unerfahrene sowie Brustwimmer*innen und Brust-Kraul-Kombinierer*innen

Tauchen Sie mit uns ins „natürliche“ Schwimmen unter freiem Himmel ein!

Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Schwimmen
Art der Veranstaltung	Einführungskurs
Personen	3-5 Personen
Datum	(1) Samstag, 03.07.2021 (2) Samstag, 10.07.2021
Uhrzeit	Gruppe A: 09:00-10:30 Uhr - triathlontypisches Schwimmen im See Gruppe B: 11:00-12:30 Uhr - mit Freude im See schwimmen
Ort	Wendebachstausee 2 km östlich von Niedernjesa Treff ist unten am See -> Steg bzw. DLRG-Station.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Sicherheit im und Gewöhnung ans Freiwasser in einer Gruppe▶ Verbesserung der Selbsteinschätzung; Freiwasser-Pacing▶ Hilfe zur Bewältigung evtl. bestehender Freiwasserängste▶ Orientierung und Atmung beim Freiwasserschwimmen▶ Darlegung wesentlicher und ggf. in Eigenregie gut durchführbarer Aufgaben/Übungen im Freiwasser▶ Verbesserung und Festigung von Grundlagen(ausdauer)

Eventinfo

Schwimmkurs

Ab ins Freiwasser!

Wendebachstausee

Seite 2 von 3



Preis

per Überweisung:
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen
Verwendungszweck: „Ab ins Freiwasser! Wendebachstausee“,
Vorname und Name“

Ab ins Freiwasser! Wendebachstausee

(2 Termine, à 90 Min.):

- ▶ Normalpreis: 75,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum

* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
Nachmeldepauschale: 10,00€
für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter
„Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)

Alle Preise sind inklusive gesetzlicher MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.

Anmeldung/Registrierung Nutzen Sie bitte unser [Online-Anmeldeformular](#).
Anmeldungen sind verbindlich.

Meldeschlussdatum:

26.06.2020 (Ende der Voranmeldung)

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben. Kann ein Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig informiert und bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend erstattet.

Nachmeldung

Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!

Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen behandelt, die nach dem oben genannten Meldeschlussdatum (Ende der Voranmeldezeit) erfolgen oder deren Teilnahmebeitrag erst nach dieser Frist eingeht. In diesen Fällen wird einmalig eine zusätzliche Nachmeldepauschale erhoben - siehe unter „Preis“.

Eventinfo

Schwimmkurs Ab ins Freiwasser!

Wendebachstausee

Seite 3 von 3



Voraussetzungen

- ▶ sichere Schwimmbefähigung
- ▶ Schwimmbekleidung, Schwimmbrille, Badekappe
- ▶ Neoprenanzug möglich, jedoch nicht notwendig
- ▶ eigene Versorgung mit Trinken/Verpflegung (bei Bedarf)
- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung/Wechselbekleidung
- ▶ stabile, allgemeine Grundlagenfitness
- ▶ stabiler Gesundheitszustand mit Sport-/Belastungstauglichkeit
- ▶ gesetzlicher/privater Krankenversicherungsschutz
- ▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung
- ▶ Volljährigkeit oder nach Absprache mit der Leitung schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten (siehe [Formular](#) im Downloadbereich unserer Homepage)

Hinweise

Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.

Für Termine, die aufgrund höherer Gewalt wie z.B. Sturm, akute Gewitter/Platzregen verkürzt bzw. abgebrochen oder in Gänze abgesagt werden müssen, besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen oder Gelderstattungen.

Im Falle z.B. krankheitsbedingter Ausfälle auf Seiten von personal sports werden zusätzliche Nachholtermine angeboten.

Für gewöhnlich können bei uns auf Nachfrage für die Dauer des Angebots Taschen, persönliche Dinge, Wertsachen & Co. hinterlegt bzw. eingeschlossen werden, allerdings ohne hierfür Haftung übernehmen zu können.

Toiletten sind am Startpunkt bzw. Treff aktuell leider *nicht* vorhanden.

Kontakt, Fragen

Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden: kontakt@personal-sports.info | 0551-50830508 (Büro, mit AB)



[Birte Kressdorf](mailto:kressdorf@personal-sports.info) | 0176-43890576 | kressdorf@personal-sports.info

[Frieder Uflacker](mailto:uflacker@personal-sports.info) | 0176-23267913 | uflacker@personal-sports.info