

SSV Wachtberg 1975  
**Schwimmkurs**  
**während der Sommerferien**

**Wachtberg.** Das Brustschwimmen belastet auf Dauer den Hals-/Lenden- und Wirbelsäulenbereich, sowie die Knie und gilt zudem als langsamste Schwimmart. Das Rückenkraulschwimmen sorgt für eine unbehinderte Atmung, ist muskelkräftigend im Rückenbereich, mobilisiert die Wirbelsäule und den Schultergürtel. Das Kraulschwimmen ist die schnellste und ökonomischste Schwimmart. Als Ausdauer-schwimmart ist das Kraulschwimmen dem Brustschwimmen vorzuziehen und ist genauso gesund wie das Rückenkraulschwimmen. Während der Sommerferien wird

immer montags und freitags einen Kurs für Schwimmer im Alter von acht bis 14 Jahren um 19 Uhr und einen Kurs für Schwimmer ab 14 Jahren und Erwachsene um 19.45 Uhr angeboten.

Beide Kurse laufen über jeweils zwölf Einheiten zu 45 Minuten, beginnen am Montag, 6. Juli und enden am Freitag, 14. August. Beide Kurse sind auf je zwölf Teilnehmer beschränkt. Anmeldung per e-Mail an [info@ssv-wachtberg.de](mailto:info@ssv-wachtberg.de), per Telefon unter (0 22 25) 7 03 94 47 oder per Post an SSV Wachtberg 1975 e.V., Franz-Meyers-Straße 1, 53340 Meckenheim.