

# In den Ferien Kraulschwimmen lernen

SSV Wachtberg lädt zum Sommerkurs ins Berkumer Hallenbad ein

**WACHTBERG.** Für diejenigen, die das Brustschwimmen beherrschen, aber das Kraul- und Rückenschwimmen erlernen wollen, bietet der SSV Wachtberg einen Schwimmkurs in den Sommerferien an. „Das Brustschwimmen belastet auf Dauer den Hals-, Lenden- und Wirbelsäulenbereich sowie die Knie“, sagt SSV-Vorsitzender Peter Kruse. Das Rückenkraulschwimmen dagegen sorgt für eine unbehinderte

Atmung, sei muskelkräftigend im Rückenbereich und mobilisiere die Wirbelsäule sowie den Schultergürtel. Das Kraulschwimmen wiederum sei die schnellste und ökonomischste Schwimmart. Als Ausdauer-schwimmart sei das Kraulschwimmen dem Brustschwimmen vorzuziehen, betont Kruse. Während der Sommerferien bietet der SSV Wachtberg immer montags und freitags einen Kurs für

Schwimmer im Alter von 8 bis 14 Jahren um 19 Uhr und einen Kurs für Schwimmer ab 14 Jahren und Erwachsene um 19.45 Uhr an. Beide Kurse laufen über jeweils zwölf Einheiten zu 45 Minuten, beginnen am Montag, 6. Juli, und enden am Freitag, 14. August. Die Kosten betragen 60 Euro pro Teilnehmer. Anmeldungen per E-Mail unter [info@ssv-wachtberg.de](mailto:info@ssv-wachtberg.de) oder per Telefon unter Ruf 02225/7039447. jüp