

Nach dem großen Zulauf in diesem Frühjahr organisiert der Förderverein Voerder Bäder e.V. anlässlich des 50jährigen Jubiläums des Hallenbad Voerde zusammen mit dem Vereinsmitglied Dr. Kurt Tohermes als Kursleiter im Herbst 2025 weitere Kurse zum Erlernen oder Vervollkommen des Kraulschwimmens.

Kraulschwimmen für Erwachsene!

EINSTIEGSKURS

mit Dr. Kurt Tohermes

Du schwimmst regelmäßig und möchtest Dich weiterentwickeln? Kraul ist der schnellste und effizienteste Stil im Schwimmen. Ziel des Einführungskurses ist es, dass Du danach 50m Kraulschwimmen kannst.

Weitere Inhalte sind Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen.

Voraussetzungen: Du bist mindestens 18 Jahre, sportgesund und kannst bereits gut und sicher 50m Brustschwimmen.

Kurs-Nr. L K

Mittwoch, 17.09.2025	18:00 Uhr	Voerder Hallenbad
Mittwoch, 24.09.2025	18:00 Uhr	Voerder Hallenbad
Mittwoch, 01.10.2025	18:00 Uhr	Voerder Hallenbad
Mittwoch, 08.10.2025	18:00 Uhr	Voerder Hallenbad

Dauer 4 x 45 Minuten

Gebühren 40,00 Euro (30,00 Euro für Vereinsmitglieder)

Leitung Dr. Kurt Tohermes

Anmeldung: kurse@schwimmbad-voerde.de



Dr. Kurt Tohermes verfügt über jahrzehntelange Erfahrung im Kraulschwimmen als Kursleiter und bei einer Vielzahl von internationalen Wettkämpfen. Neben der Trainingsleiterlizenz besitzt er die Befähigung zur Schwimmrettung.

Qualifikationen: Trainer C-Leistungssport in ***Moderner Fünfkampf ***Laser-Run / Biathle / Triathle. Er ist mehrfacher Deutscher Meister der Masters mit Staffeln der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. in den Freistil- und Schmetterlingsdistanzen.

Kraulschwimmen für Erwachsene!

AUFBAUKURS

mit **Dr. Kurt Tohermes**

Du schwimmst regelmäßig und kannst bereits 25m Kraulen? Wenn 100m Kraulschwimmen Dein Ziel ist, dann ist dieser Kurs für Dich geeignet.

Weitere Inhalte sind Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen.

Voraussetzungen: Du bist mindestens 18 Jahre und sportgesund.

Kurs-Nr. L A

Mittwoch, 17.09.2025 19:00 Uhr Voerder Hallenbad

Mittwoch, 24.09.2025 19:00 Uhr Voerder Hallenbad

Mittwoch, 01.10.2025 19:00 Uhr Voerder Hallenbad

Mittwoch, 08.10.2025 19:00 Uhr Voerder Hallenbad

Dauer 4 x 45 Minuten

Gebühren 40,00 Euro (30,00 Euro für Vereinsmitglieder)

Leitung Dr. Kurt Tohermes

Anmeldung: kurse@schwimmbad-voerde.de



Kraulschwimmen für Erwachsene!

PERFORMANCEKURS

TRAINING – TECHNIK – TAKTIK!

mit Dr. Kurt Tohermes

Du schwimmst regelmäßig und kannst bereits 100m Kraulen? Wenn Du für Sportabzeichen, Schnuppertriathlon, Freiwasser weiter, schöner und sicherer schwimmen möchtest, dann ist dieser Kurs für Dich geeignet. Der Kurs enthält eine Videoanalyse.

Weitere Inhalte sind Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen.

Voraussetzungen: Du bist mindestens 18 Jahre und sportgesund.

Kurs-Nr. L P

Mittwoch, 17.09.2025	20:00 Uhr	Voerder Hallenbad
Mittwoch, 24.09.2025	20:00 Uhr	Voerder Hallenbad
Mittwoch, 01.10.2025	20:00 Uhr	Voerder Hallenbad
Mittwoch, 08.10.2025	20:00 Uhr	Voerder Hallenbad

Dauer 4 x 45 Minuten

Gebühren 50,00 Euro (40,00 Euro für Vereinsmitglieder)

Leitung Dr. Kurt Tohermes

Anmeldung: kurse@schwimmbad-voerde.de

