



## Schwimmen Openwater 2023

Auch 2023 bietet impuls'n'coaching® Schwimmkurse im offenen Gewässer an; für Athleten und Athletinnen in Triathlon und Openwater, die schnell und sicher im See schwimmen wollen.

### Seeschwimmen „Triathlon“

Starts, Gruppenschwimmen, Wellenschwimmen (wenn möglich), Orientierung, Taktik und Sicherheitsaspekte. Wir üben und trainieren in kleinen Gruppen.

Neopren	Empfohlen		
Anforderungen	Gewöhnnte SchwimmerInnen im offenen Gewässer.		
Dauer	Ca. 70min		
Preis	Fr. 60.—		
Daten	Mittwoch	24. Mai	17h30
	Freitag	02. Juni	18h00
	Samstag	03. Juni	09h30
	Mittwoch	07. Juni	18h00

**Weitere Daten oder Kurse für Flussschwimmen auf Anfrage.**

### Hinweise

- Die Kurse finden im Strandbad Nidau statt, Besammlung beim grossen Becken.
- Kursleiter ist Matthias Klotz, langjähriger Triathlet und Schwimminstruktor.
- Die oben angegebenen Preise verstehen sich pro Person und sind vor Ort zu bezahlen (Bar, Twint). Es besteht auch die Möglichkeit vor Ort einen Einzahlungsschein zu beziehen. Zuzüglich zum genannten Preis ist noch der reguläre Eintritt ins Nidauer Bad zu bezahlen; direkt an der Kasse (Es gelten alle Abos).
- Jeder der genannten Termine steht für einen eigenen und abgeschlossenen Kurs
- Durchführung ab drei Personen bei jedem Wetter, ausser bei Gewitter
- Miete/Kauf von Neopren möglich (Miete: Fr. 20.-- / Kauf auf Anfrage. Solange Vorrat). Bitte Grösse und Körpergewicht angeben.
- Farbige Badehaube mitnehmen; bei Bedarf können farbige Hauben auf Platz gekauft werden
- Genug trockene Kleider mitnehmen
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

### Anmeldung / Kontakt

Anmeldung zwingend, Anmeldeschluss drei Tage vor Durchführung. Abmeldung ist jederzeit, auch am Kurstag, ohne Folgekosten, möglich (dies aus Gründen der Sicherheit; in den See geht man nur freiwillig ...) Anmeldung am besten via Email. Bitte Name, Vorname, Kursdatum und Natelnummer angeben.

Web [www.impulsncoaching.ch](http://www.impulsncoaching.ch)  
 Mail [matthias.klotz@impulsncoaching.ch](mailto:matthias.klotz@impulsncoaching.ch)  
 Tel 079 / 64 135 64