



## PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 24. februar 2015

### Crawl undervisning for voksne

Drømmer du om at deltage i Gudenaa Open Water eller måske endda at gennemføre et triatlon eller Ironman, men mangler du lige at få styr på din crawl teknik. Så kan Randers gymnastiske Forening (RgF) på et intensivt crawl kursus hjælpe dig godt på vej.

#### Lær at svømme crawl på 8 uger

At finde tid til fordybelse kan være vanskeligt i en travl hverdag. Men nu har man muligheden for i en kort periode rent faktisk at blive dygtigere til en bestemt ting.

På crawl kurset, der henvender sig til voksne, vil der være fokus på teknik, vejrtrækning, balance og måden du ligger i vandet på. Kurset varer 8 uger.



RgF er med succes begyndt at tilbyde korte og intensive kurser ikke kun i svømning, men også i fitness og gymnastik. Kurserne varierer meget og udbydes både til børn og voksne.  
---

Yderligere oplysninger: Vinie Amstrup Andreasen, 2510 5045 / [vinie@rgf.dk](mailto:vinie@rgf.dk)

Med venlig hilsen

**Randers gymnastiske Forening**