

**Freizeitschwimmer der  
SSF Bonn 1905 e. V.**



## **Schwimm dich fit!**

Optimiere deine Technik

Schwimme dein eigenes Tempo

Anleitung durch erfahrenen Trainer

Spaßfaktor in der Gruppe garantiert

Die Freizeitschwimmgruppe (16-99 Jahre) trainiert mit  
Sara Mahrokh:

<b>Wochentag</b>	<b>Training</b>
Dienstag	20:30-21:30 Uhr Quer-Bahn (ca. 20 m)
Freitag	20:30-21:30 Uhr 50m-Bahn
Sonntag	18:00-19:30 Uhr 50m-Bahn

**Komm einfach zum Probetraining vorbei!**

Mehr Infos gibt es bei

Anke Dahmen: Tel.: 0228/967 66 66,  
E-Mail: [ankedahmen@gmx.de](mailto:ankedahmen@gmx.de) oder

[www.freizeitschwimmer-ssf.de](http://www.freizeitschwimmer-ssf.de)

