

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 2

Kursnummer: 264358

---

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| Ort:     | Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 3 |
| Adresse: | Birsigstrasse 45<br>4054 Basel   |

---

Lerninhalt: **Schwimmen - die gesündeste Sportart**

Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fähigkeiten optimal zu trainieren.

Um im Schwimmen Fortschritte zu erzielen, ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf unter Wasser halten zu können. Dabei legen wir den Fokus auf das Ausatmen unter Wasser.

#### **Anfänger 2**

Voraussetzung:

Korrekte Ausatmung, während der Kopf im Wasser ist  
Schweben auf dem Bauch und Rücken  
Grundlagen Atemtechnik  
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine  
Keine Angst im brusttiefen Wasser

Inhalt:

Verbessern und festigen der Atemtechnik  
Spannungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der  
Grundlagen Rücken und Crawl  
Selbstrettung, z.B. Drehung von Bauchlage in Rückenlage

Ziel:

Sicherheit, bzw. Selbstvertrauen im Wasser gewinnen  
Circa 10 m Rücken und Crawl in Grobform

---

|              |                      |               |
|--------------|----------------------|---------------|
| Trainer:     | Knechtli1 Team       |               |
| Kursniveau:  |                      |               |
| Bemerkung:   |                      |               |
| Kosten:      | 325.00 CHF           |               |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u> |               |
| Termine:     | Datum                | Uhrzeiten     |
|              | 16.10.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 23.10.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 30.10.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 06.11.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 13.11.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 20.11.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 27.11.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 04.12.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 11.12.2026           | 11:50 - 12:35 |
|              | 18.12.2026           | 11:50 - 12:35 |