

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE 60MIN

Kursnummer: 253353

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 2

Adresse:

Birsigstrasse 45

4054 Basel

Lerninhalt:

Schwimmen - die gesündeste Sportart

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

Um durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können.

Trainingsgruppe 60 Minuten:

Voraussetzung:

Beherrschen der verschiedenen Schwimmtechniken

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Strukturiertes Schwimmtraining

Individuelle Korrekturen

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Ziele

Circa 1000 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Kraft und Ausdauer verbessern

Trainer:	Marisa Circhetta und Aurelia Häusler und Anne Harspenger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	462.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 14</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	01.09.2025	19:45 - 20:45
	08.09.2025	19:45 - 20:45
	15.09.2025	19:45 - 20:45
	22.09.2025	19:45 - 20:45
	13.10.2025	19:45 - 20:45
	20.10.2025	19:45 - 20:45
	27.10.2025	19:45 - 20:45
	03.11.2025	19:45 - 20:45
	10.11.2025	19:45 - 20:45
	17.11.2025	19:45 - 20:45
	24.11.2025	19:45 - 20:45
	01.12.2025	19:45 - 20:45
	08.12.2025	19:45 - 20:45
	15.12.2025	19:45 - 20:45