

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 3

Kursnummer: 252325

---

Ort: AZ Weiherweg , Bahn 1  
Adresse:  
Rudolfstr. 43  
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 3**

Voraussetzung:  
Circa 10 m Rücken und Crawl in Grobform

Inhalt:  
Koordination der Atmung mit der Gesamtbewegung Crawl verbessern  
Gezielte Technikübungen zu Rücken und Crawl  
Spannung, Kraft, Koordination und Ausdauer verbessern

Ziel:  
Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

---

Trainer: Anne Hersperger

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 292.50 CHF

---

detaillierte Lektionen: 9

---

---

Termine:	Datum	Uhrzeiten
----------	-------	-----------

---