

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE 60MIN

Kursnummer: 261353

---

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 Anne Hersperger

---

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 330.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	05.01.2026	19:45 - 20:45
	12.01.2026	19:45 - 20:45
	19.01.2026	19:45 - 20:45
	26.01.2026	19:45 - 20:45
	02.02.2026	19:45 - 20:45
	09.02.2026	19:45 - 20:45
	02.03.2026	19:45 - 20:45
	09.03.2026	19:45 - 20:45
	16.03.2026	19:45 - 20:45
	23.03.2026	19:45 - 20:45

---