BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 3

Kursnummer: 254328

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:	Astrid Blomenkamp
Kursniveau:	
Bemerkung:	
Kosten:	325.00 CHF
detaillierte	Lektionen: 10

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	16.10.2025	19:00 - 19:45
	23.10.2025	19:00 - 19:45
	30.10.2025	19:00 - 19:45
	06.11.2025	19:00 - 19:45
	13.11.2025	19:00 - 19:45
	20.11.2025	19:00 - 19:45
	27.11.2025	19:00 - 19:45
	04.12.2025	19:00 - 19:45
	11.12.2025	19:00 - 19:45
	18.12.2025	19:00 - 19:45