

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE 60MIN

Kursnummer: 252353

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 1
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:	264.00 CHF		
detaillierte	<u>Lektionen: 8</u>		
Termine:	Datum	Uhrzeiten	
	28.04.2025	19:45 - 20:45	
	05.05.2025	19:45 - 20:45	
	12.05.2025	19:45 - 20:45	
	19.05.2025	19:45 - 20:45	
	26.05.2025	19:45 - 20:45	
	02.06.2025	19:45 - 20:45	
	16.06.2025	19:45 - 20:45	
	23.06.2025	19:45 - 20:45	