Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 1

Kursnummer: 242325

Ort:	AZ Weiherweg , Bahn 2 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 1** **Voraussetzung** keine Voraussetzungen **Inhalt** Wassergewöhnung Schweben auf Bauch und Rücken Grundlagen Atemtechnik Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine **Ziele** Körperspannung Sicherheit im Wasser Angstabbau Korrekte Ausatmung während Kopf unter Wasser ist

Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Anne Hersperger
Kursniveau:	
Bemerkung:	Liebe Teilnehmerinnen Vielen Dank, dass Sie sich für einen Erwachsenenkurs bei der Schwimmschule Knechtli entschieden haben. Wir möchten Ihnen während der wöchentlichen Lektion ein effektives und attraktives Training bieten. Unseres bestens ausgebildeten Kursleiter sind motiviert und freuen sich, Sie durch den Unterricht führen zu dürfen.
Kosten:	357.50 CHF
detaillierte Termine:	Lektionen: 11

Datum	Uhrzeiten
08.05.2024	19:15 - 20:00
15.05.2024	19:15 - 20:00
22.05.2024	19:15 - 20:00
29.05.2024	19:15 - 20:00
05.06.2024	19:15 - 20:00
12.06.2024	19:15 - 20:00
19.06.2024	19:15 - 20:00
26.06.2024	19:15 - 20:00