

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 2

Kursnummer: 213302

---

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| Ort:     | Rialto, Lehrschwimmbecken Bahn 1 |
| Adresse: | Birsigstrasse 45<br>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 2**

##### **Voraussetzung**

Korrekte Ausatmung während Kopf unter Wasser ist  
Schweben auf Rücken und Bauch  
Grundlagen Atemtechnik  
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

##### **Inhalt**

Festigung der korrekten Atemtechnik  
Spannungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der  
Grundlagen Rücken und Crawl

##### **Ziele**

Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser gewinnen  
10 m Rücken und Crawl Grobform

---

|              |                                           |           |
|--------------|-------------------------------------------|-----------|
| Trainer:     | Lukas Ahr und Sara Slimane und Dhanu Huck |           |
| Kursniveau:  |                                           |           |
| Bemerkung:   |                                           |           |
| Kosten:      | 322.00 CHF                                |           |
| detaillierte | <u>Lektionen: 14</u>                      |           |
| Termine:     | Datum                                     | Uhrzeiten |
|              | keine                                     |           |
|              | Termine                                   |           |
|              | vorhanden                                 |           |