

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 1

Kursnummer: 264359

---

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| Ort:     | Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 3 |
| 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 1**

Voraussetzung:  
keine

Inhalt:  
Wassergewöhnung  
Schweben auf dem Bauch und Rücken  
Grundlagen Atemtechnik  
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

Ziel:  
Körperspannung · Sicherheit im Wasser gewinnen  
Angstabbau  
Korrekte Ausatmung, während der Kopf im Wasser ist

---

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| Trainer:    | Knechtli4 Team        |
| 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: | 325.00 CHF |  |
|---------|------------|--|

---

|              |                      |               |
|--------------|----------------------|---------------|
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u> |               |
| Termine:     | Datum                | Uhrzeiten     |
|              | 16.10.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 23.10.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 30.10.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 06.11.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 13.11.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 20.11.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 27.11.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 04.12.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 11.12.2026           | 12:40 - 13:25 |
|              | 18.12.2026           | 12:40 - 13:25 |

---