

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 263339

---

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1  
Adresse:  
Zu den drei Linden 80  
4058 Basel

---

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

#### **Crawl 3**

#### **Voraussetzung:**

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

#### **Inhalt**

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

---

---

Trainer: Hannah Leslie

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 217.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.08.2026	19:00 - 19:45
	17.08.2026	19:00 - 19:45
	24.08.2026	19:00 - 19:45
	31.08.2026	19:00 - 19:45
	07.09.2026	19:00 - 19:45
	14.09.2026	19:00 - 19:45
	21.09.2026	19:00 - 19:45

---