

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 1

Kursnummer: 193304

---

Ort: Rialto, Lehrschwimmbecken 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 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

---

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| Trainer:    | Monika Steiger Schmid |
| 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:      | 322.00 CHF                           |
| detaillierte | <u>Lektionen: 14</u>                 |
| Termine:     | Datum                      Uhrzeiten |
|              | keine                                |
|              | Termine                              |
|              | vorhanden                            |