Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 2

Kursnummer: 264358

Ort:	Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 3 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 2

Voraussetzung:
Korrekte Ausatmung, während der Kopf im Wasser ist
Schweben auf dem Bauch und Rücken
Grundlagen Atemtechnik
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine
Keine Angst im brusttiefen Wasser

Inhalt:
Verbessern und festigen der Atemtechnik
Spannungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der Grundlagen Rücken und Crawl
Selbstrettung, z.B. Drehung von Bauchlage in Rückenlage

Ziel:
Sicherheit, bzw. Selbstvertrauen im Wasser gewinnen
Circa 10 m Rücken und Crawl in Grobform

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Cedric Lochmann	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	325.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 10	
	Datum	Uhrzeiten
	16.10.2026	11:50 - 12:35
	23.10.2026	11:50 - 12:35
	30.10.2026	11:50 - 12:35
	06.11.2026	11:50 - 12:35
	13.11.2026	11:50 - 12:35
	20.11.2026	11:50 - 12:35
	27.11.2026	11:50 - 12:35
	04.12.2026	11:50 - 12:35
	11.12.2026	11:50 - 12:35
	18.12.2026	11:50 - 12:35