

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 4 (TIEFWASSER)

Kursnummer: 191315

---

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 1  
Adresse:  
St. Johannis-Ring 17  
4056 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 4 (Tiefwasser)**

##### **Voraussetzung**

Mindestens 25 m am Stück Rücken sowie Crawl in Grobform schwimmen

##### **Inhalt**

Tiefenangst abbauen

Verbessern der Grundlagen Rücken- und Crawltechnik (Fokus Atmung und Koordination)

Ausdauer und Kraftaufbau

##### **Ziele**

Tiefenangst überwinden

Verbessern der Grundlagen

50 m am Stück Rücken sowie Crawl schwimmen

---

|              |                      |           |
|--------------|----------------------|-----------|
| Trainer:     | Robert Jobst         |           |
| Kursniveau:  |                      |           |
| Bemerkung:   |                      |           |
| Kosten:      | 300.00 CHF           |           |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u> |           |
| Termine:     | Datum                | Uhrzeiten |
|              | keine                |           |
|              | Termine              |           |
|              | vorhanden            |           |