

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 3

Kursnummer: 192304

---

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 3**

#### **Voraussetzung**

10 m Rücken und Crawl Grobform

#### **Inhalt**

Koordination der Atmung mit der Gesamtbewegung Crawl verbessern und festigen

Gezielte Technikübungen zu Rücken und Crawl

Spannung, Kraft und Ausdauer verbessern

#### **Ziele**

Mindestens 25 m am Stück Rücken sowie Crawl Grobform schwimmen

---

Trainer: Monika Steiger Schmid und Mathieu Hersperger und Sara Plattner

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 253.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 11

Termine: Datum            Uhrzeiten  
keine  
Termine  
vorhanden

---