

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 261312

---

Ort: Spiegelfeld Binningen, Sportbecken Bahn 3  
Adresse:  
Wassergrabenstrasse 21  
4102 Binningen

---

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 1**

#### **Voraussetzung**

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

#### **Inhalt**

Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)  
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik  
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

---

---

Trainer: Laurine Gröli und Dhanu Huck

---

Alles Andere als Trockenübungen

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 295.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.01.2026	08:30 - 09:15
	17.01.2026	08:30 - 09:15
	24.01.2026	08:30 - 09:15
	31.01.2026	08:30 - 09:15
	07.02.2026	08:30 - 09:15
	14.02.2026	08:30 - 09:15
	07.03.2026	08:30 - 09:15
	14.03.2026	08:30 - 09:15
	21.03.2026	08:30 - 09:15
	28.03.2026	08:30 - 09:15

---