

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

TRAININGSGRUPPE ERWACHSENE

Kursnummer: 253323

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 2
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 durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können.

Trainingsgruppe:

Im Rialto im 25m Becken

Im Schulhaus St. Johann im 16m Becken

Voraussetzung:

Beherrschen der verschiedenen Schwimmtechniken

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Inhalt

Strukturiertes Schwimmtraining

Individuelle Korrekturen

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Ziele

Circa 1000 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Kraft und Ausdauer verbessern

Trainer: Knechtli2 Team

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 206.50 CHF

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	24.08.2025	09:00 - 09:45
	31.08.2025	09:00 - 09:45
	07.09.2025	09:00 - 09:45
	14.09.2025	09:00 - 09:45
	21.09.2025	09:00 - 09:45
	28.09.2025	09:00 - 09:45
