BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 1

Kursnummer: 184311

Ort:	AZ Weiherweg , Bahn 2 EW Adresse: Rudolfstr. 43 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 1

Voraussetzung
keine Voraussetzungen

Inhalt
Wassergewöhnung
Schweben auf Bauch und Rücken
Grundlagen Atemtechnik
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

Ziele
Körperspannung
Sicherheit im Wasser
Angstabbau
Korrekte Ausatmung während Kopf unter Wasser ist

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

Trainer:	Marie-Therese Lieberherr
Kursniveau:	
Bemerkung:	Liebe Teilnehmerinnen Vielen Dank, dass Sie sich für einen Erwachsenenkurs bei der Schwimmschule Knechtli entschieden haben. Wir möchten Ihnen während der wöchentlichen Lektion ein effektives und attraktives Training bieten. Unseres bestens ausgebildeten Kursleiter sind motiviert und freuen sich, Sie durch den Unterricht führen zu dürfen.
Kosten:	240.00 CHF
detaillierte Termine:	Lektionen: 8 Datum Uhrzeiten keine Termine vorhanden