

## BESCHREIBUNG

### KURSANGEBOT:

---

#### ANFÄNGER 1

Kursnummer: 261325

---

Ort: AZ Weiherweg , Bahn 3

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

Inhalt:

Wassergewöhnung

Schweben auf dem Bauch und Rücken

Grundlagen Atemtechnik

Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

Ziel:

Körperspannung · Sicherheit im Wasser gewinnen

Angstabbau

Korrekte Ausatmung, während der Kopf im Wasser ist

---

Trainer: Filiz Zopfi

---

Kursniveau:

---

Bemerkung: Liebe Teilnehmerinnen

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Erwachsenenkurs bei der Schwimmsschule 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:	130.00 CHF
detaillierte	<u>Lektionen: 4</u>
Termine:	Datum            Uhrzeiten
	04.03.2026    19:15 - 20:00
	11.03.2026    19:15 - 20:00
	18.03.2026    19:15 - 20:00
	25.03.2026    19:15 - 20:00