BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 2

Kursnummer: 193309

Ort:	AZ Weiherweg , Bahn 1 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 2

Voraussetzung
Korrekte Ausatmung während Kopf unter Wasser ist
Schweben auf Rücken und Bauch
Grundlagen Atemtechnik
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

Inhalt
Festigung der korrekten Atemtechnik
Spannungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der Grundlagen Rücken und Crawl

Ziele
Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser gewinnen
10 m Rücken und Crawl Grobform

Trainer:	Sara Plattner	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	270.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 9 Datum keine Termine vorhanden	Uhrzeiten