Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## ANFÄNGER 4 (TIEFWASSER)

Kursnummer: 193315

| | |
|---|---|
| Ort: | Schulhaus St. Johann, Bahn 1<br>Adresse:<br>St. Johanns-Ring 17<br>4056 Basel |
| Lerninhalt: | **Schwimmen - die gesündeste Sportart**<br><br>Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fähigkeiten optimal zu trainieren.<br>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.<br><br>**Anfänger 4 (Tiefwasser)**<br><br>**Voraussetzung**<br>Mindestens 25 m am Stück Rücken sowie Crawl in Grobform schwimmen<br><br>**Inhalt**<br>Tiefenangst abbauen<br>Verbessern der Grundlagen Rücken- und Crawltechnik (Fokus Atmung und Koordination)<br>Ausdauer und Kraftaufbau<br><br>**Ziele**<br>Tiefenangst überwinden<br>Verbessern der Grundlagen<br>50 m am Stück Rücken sowie Crawl schwimmen |

| | | |
|---|---|---|
| Trainer: | Anne Hersperger und Robert Jobst | |
| Kursniveau: | | |
| Bemerkung: | | |
| Kosten: | 270.00 CHF | |
| detaillierte Termine: | Lektionen: 9 | |
| | Datum | Uhrzeiten |
| | keine Termine vorhanden | |