BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 3

Kursnummer: 184306

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 3** **Voraussetzung** 10 m Rücken und Crawl Grobform **Inhalt** Koordination der Atmung mit der Gesamtbewegung Crawl verbessern und festigen Gezielte Technikübungen zu Rücken und Crawl Spannung, Kraft und Ausdauer verbessern **Ziele** Mindestens 25 m am Stück Rücken sowie Crawl Grobform schwimmen
Trainer:	Anne Hersperger
Kursniveau:	
Bemerkung:	

Kosten:	240.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 8	
	Datum	Uhrzeiten
	keine Termine vorhanden	