

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 2

Kursnummer: 213326

Ort: AZ Weiherweg , Bahn 2
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:	Sandra Porfirio und Sara Plattner und Simone Tarelli	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	213.50 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 7</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	