Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

CRAWL 3

Kursnummer: 242335

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 3 Adresse: St. Johanns-Ring 17 4056 Basel
Lerninhalt:	**Crawl** Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten - mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten - mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden - mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen - mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden **Crawl 3** **Voraussetzung:** 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen **Inhalt** Korrektur von Stilfehlern Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining **Ziele** 400 m Crawltechnik am Stück schwimmen
Trainer:	Sara Slimane
Kursniveau:	
Bemerkung:	
Kosten:	295.00 CHF

Schwimmschule-Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

detaillierte Termine:	Lektionen: 10	
	Datum	Uhrzeiten
	05.05.2024	10:30 - 11:15
	12.05.2024	10:30 - 11:15
	26.05.2024	10:30 - 11:15
	02.06.2024	10:30 - 11:15
	09.06.2024	10:30 - 11:15
	16.06.2024	10:30 - 11:15
	23.06.2024	10:30 - 11:15