

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 3

Kursnummer: 183301

Ort: Rialto, Lehrschwimmbecken Bahn 1
Adresse:
Birsigstrasse 45
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: Monika Steiger Schmid

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten:	322.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 14</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	