

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 1

Kursnummer: 201311

Ort: AZ Weiherweg , Bahn 1
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 1

Voraussetzung

keine Voraussetzungen

Inhalt

Wassergewöhnung

Schweben auf Bauch und Rücken

Grundlagen Atemtechnik

Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

Ziele

Körperspannung

Sicherheit im Wasser

Angstabbau

Korrekte Ausatmung während Kopf unter Wasser ist

Trainer:	Lukas Ahr
Kursniveau:	
Bemerkung:	Liebe Teilnehmerinnen

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Erwachsenenkurs bei der Schwimmschule Knechtli entschieden haben.

Wir möchten Ihnen während der wöchentlichen Lektion ein effektives und attraktives Training bieten.

Unseres bestens ausgebildeten Kursleiter sind motiviert und freuen sich, Sie durch den Unterricht führen zu dürfen.

Kosten:	330.00 CHF
detaillierte	<u>Lektionen: 11</u>
Termine:	Datum Uhrzeiten
	keine
	Termine
	vorhanden