

BESCHREIBUNG

KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 3

Kursnummer: 261352

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 3

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:

Circa 10 m Rücken und Crawl in Grobform

Inhalt:

Koordination der Atmung mit der Gesamtbewegung Crawl verbessern

Gezielte Technikübungen zu Rücken und Crawl

Spannung, Kraft, Koordination und Ausdauer verbessern

Ziel:

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

Trainer: Peppa Schwerdtner und Aurelia Häusler

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 325.00 CHF

detaillierte [Lektionen: 10](#)

Termine:	Datum	Uhrzeiten	Alles Andere als Trockenübungen
	05.01.2026	19:45 - 20:30	
	12.01.2026	19:45 - 20:30	
	19.01.2026	19:45 - 20:30	
	26.01.2026	19:45 - 20:30	
	02.02.2026	19:45 - 20:30	
	09.02.2026	19:45 - 20:30	
	02.03.2026	19:45 - 20:30	
	09.03.2026	19:45 - 20:30	
	16.03.2026	19:45 - 20:30	
	23.03.2026	19:45 - 20:30	
