Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 4 (TIEFWASSER)

Kursnummer: 201315

Ort:	Schulhaus St. Johann, Bahn 1 Adresse: St. Johanns-Ring 17 4056 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 4 (Tiefwasser)** **Voraussetzung** Mindestens 25 m am Stück Rücken sowie Crawl in Grobform schwimmen **Inhalt** Tiefenangst abbauen Verbessern der Grundlagen Rücken- und Crawltechnik (Fokus Atmung und Koordination) Ausdauer und Kraftaufbau **Ziele** Tiefenangst überwinden Verbessern der Grundlagen 50 m am Stück Rücken sowie Crawl schwimmen

Trainer:	Robert Jobst	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	330.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 11	
	Datum	Uhrzeiten
	keine Termine vorhanden	