

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 1

Kursnummer: 213330

Ort: Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1
Adresse:
Zu den drei Linden 80
4058 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:	Sonja Müller und Marie-Therese Lieberherr und Simone Annina Dirr					
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:	274.50 CHF					
detaillierte Termine:	<u>Lektionen: 9</u> <table><tr><th>Datum</th><th>Uhrzeiten</th></tr><tr><td>keine Termine vorhanden</td><td></td></tr></table>		Datum	Uhrzeiten	keine Termine vorhanden	
Datum	Uhrzeiten					
keine Termine vorhanden						