

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 3

Kursnummer: 253355

Ort:	Rialto, Kursschwimmbecken 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:
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:	Dhanu Huck
Kursniveau:	
Bemerkung:	
Kosten:	455.00 CHF
detaillierte	Lektionen: 14

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	02.09.2025	18:45 - 19:30
	09.09.2025	18:45 - 19:30
	16.09.2025	18:45 - 19:30
	23.09.2025	18:45 - 19:30
	14.10.2025	18:45 - 19:30
	21.10.2025	18:45 - 19:30
	28.10.2025	18:45 - 19:30
	04.11.2025	18:45 - 19:30
	11.11.2025	18:45 - 19:30
	18.11.2025	18:45 - 19:30
	25.11.2025	18:45 - 19:30
	02.12.2025	18:45 - 19:30
	09.12.2025	18:45 - 19:30
	16.12.2025	18:45 - 19:30
