BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 1

Kursnummer: 264329

Ort:	AZ Weiherweg , Bahn 2 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 Inhalt: Wassergewöhnung Schweben auf dem Bauch und Rücken Grundlagen Atemtechnik Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine Ziel: Körperspannung ·Sicherheit im Wasser gewinnen Angstabbau Korrekte Ausatmung, während der Kopf im Wasser ist
Trainer:	Aimée Ruch und Peppa Schwerdtner
Kursniveau:	
Bemerkung:	Liebe Teilnehmerinnen

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

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:	325.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 10	
	Datum	Uhrzeiten
	14.10.2026	19:15 - 20:00
	21.10.2026	19:15 - 20:00
	28.10.2026	19:15 - 20:00
	04.11.2026	19:15 - 20:00
	11.11.2026	19:15 - 20:00
	18.11.2026	19:15 - 20:00
	25.11.2026	19:15 - 20:00
	02.12.2026	19:15 - 20:00
	09.12.2026	19:15 - 20:00
	16.12.2026	19:15 - 20:00