

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 254336

---

Ort: Bäumlihof, Sportbecken Bahn 3  
Adresse:  
Zu den drei Linden 80  
4058 Basel

---

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

#### **Crawl 3**

#### **Voraussetzung:**

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

#### **Inhalt**

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

---

---

Trainer: Fabian Hafner

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 295.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	13.10.2025	16:30 - 17:15
	20.10.2025	16:30 - 17:15
	27.10.2025	16:30 - 17:15
	03.11.2025	16:30 - 17:15
	10.11.2025	16:30 - 17:15
	17.11.2025	16:30 - 17:15
	24.11.2025	16:30 - 17:15
	01.12.2025	16:30 - 17:15
	08.12.2025	16:30 - 17:15
	15.12.2025	16:30 - 17:15

---