

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 3

Kursnummer: 262355

---

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| Ort:     | Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 2 |
| Adresse: | Birsigstrasse 45<br>4054 Basel   |

---

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lerninhalt: | <b>Schwimmen - die gesündeste Sportart</b><br>Im Wasser besteht die Möglichkeit Ausdauer, Kraft und koordinierte Fähigkeiten optimal zu trainieren.<br>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:      | 357.50 CHF    |
| detaillierte | Lektionen: 11 |

---

---

|          |            |               |
|----------|------------|---------------|
| Termine: | Datum      | Uhrzeiten     |
|          | 14.04.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 21.04.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 28.04.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 05.05.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 12.05.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 19.05.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 26.05.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 02.06.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 09.06.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 16.06.2026 | 18:45 - 19:30 |
|          | 23.06.2026 | 18:45 - 19:30 |

---