

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 2

Kursnummer: 253336

---

Ort: Bäumlihof, Sportbecken Bahn 1  
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 2**

#### **Voraussetzung**

Circa 50 m mit einer soliden Crawltechnik am Stück schwimmen

#### **Inhalt**

Verbessern und Festigen der Crawl- und Atemtechnik  
Korrektur von Stilfehlern  
bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 150 m Crawltechnik mit 3-er Atmung  
Verbesserung der Kraft und Ausdauer

---

Trainer: Fabian Hafner

---

---

Kursniveau:

Bemerkung:

---

Kosten: 206.50 CHF

---

detaillierte Lektionen: 7

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	11.08.2025	16:30 - 17:15
	18.08.2025	16:30 - 17:15
	25.08.2025	16:30 - 17:15
	01.09.2025	16:30 - 17:15
	08.09.2025	16:30 - 17:15
	15.09.2025	16:30 - 17:15
	22.09.2025	16:30 - 17:15

---