

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 4 (TIEFWASSER)

Kursnummer: 183309

Ort: Schulhaus St. Johann, Bahn 1
Adresse:
St. Johannis-Ring 17
4056 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 4 (Tiefwasser)

Voraussetzung

Mindestens 25 m am Stück Rücken sowie Crawl in Grobform schwimmen

Inhalt

Tiefenangst abbauen

Verbessern der Grundlagen Rücken- und Crawltechnik (Fokus Atmung und Koordination)

Ausdauer und Kraftaufbau

Ziele

Tiefenangst überwinden

Verbessern der Grundlagen

50 m am Stück Rücken sowie Crawl schwimmen

Trainer:	Robert Jobst und Anne Hersperger und Mathieu Hersperger	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	270.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 9</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	keine	
	Termine	
	vorhanden	