# BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

## ANFÄNGER 2+3

Kursnummer: 191302

| | |
|---|---|
| Ort: | Rialto, Kleines Becken<br>Adresse:<br>Birsigstrasse 45<br>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 2**

**Voraussetzung**
Korrekte Ausatmung während Kopf unter Wasser ist
Schweben auf Rücken und Bauch
Grundlagen Atemtechnik
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

**Inhalt**
Festigung der korrekten Atemtechnik
Spannungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der Grundlagen Rücken und Crawl

**Ziele**
Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser gewinnen
10 m Rücken und Crawl Grobform

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

| | | |
|---|---|---|
| Trainer: | Monika Steiger Schmid | |
| Kursniveau: | | |
| Bemerkung: | | |
| Kosten: | 230.00 CHF | |
| detaillierte Termine: | Lektionen: 10<br>Datum | Uhrzeiten |
| | keine Termine vorhanden | |