

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 1

Kursnummer: 191309

Ort: AZ Weiherweg , Bahn 1
Adresse:
Rudolfstr. 43
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 1

Voraussetzung:
keine

Inhalt:
Wassergewöhnung
Schweben auf dem Bauch und Rücken
Grundlagen Atemtechnik
Grobform Antriebsbewegungen Arme und Beine

Ziel:
Körperspannung ·Sicherheit im Wasser gewinnen
Angstabbau
Korrekte Ausatmung, während der Kopf im Wasser ist

Trainer: Sara Plattner

Kursniveau:

Bemerkung: Liebe Teilnehmerinnen

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Erwachsenenkurs bei der Schwimmschule Knechtli entschieden haben.

Wir möchten Ihnen während der wöchentlichen Lektion ein effektives und attraktives Training bieten.

Unseres bestens ausgebildeten Kursleiter sind motiviert und freuen sich, Sie durch den Unterricht führen zu dürfen.

Kosten:	300.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 11</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	09.01.2019	19:15 - 20:00
	16.01.2019	19:15 - 20:00
	23.01.2019	19:15 - 20:00
	30.01.2019	19:15 - 20:00
	06.02.2019	19:15 - 20:00
	13.02.2019	19:15 - 20:00
	20.02.2019	19:15 - 20:00
	27.02.2019	19:15 - 20:00
	20.03.2019	19:15 - 20:00
	27.03.2019	19:15 - 20:00
	24.04.2019	19:15 - 20:00