

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

ANFÄNGER 4 (TIEFWASSER)

Kursnummer: 191315

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 durch Schwimmen einen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen ist es aber unbedingt erforderlich, den Kopf beim Schwimmen unter Wasser halten zu können.

Anfänger 4 (Tiefwasser)

Voraussetzung

Grundlagen Crawl/Rücken/Brust

Mindestens 25 m am Stück schwimmen

Inhalt

Tiefenangst abbauen

Verbessern der Grundlagen Crawl/Rücken/Brust

Verbessern der Ausdauer und Kraft

Ziele

Tiefenangst überwinden

Verbessern der Grundlagen

50 m am Stück schwimmen

Trainer:

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 300.00 CHF

detaillierte Lektionen: 10

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	07.01.2019	20:45 - 21:30
	14.01.2019	20:45 - 21:30
	21.01.2019	20:45 - 21:30
	28.01.2019	20:45 - 21:30
	04.02.2019	20:45 - 21:30
	11.02.2019	20:45 - 21:30
	18.02.2019	20:45 - 21:30
	25.02.2019	20:45 - 21:30
	18.03.2019	20:45 - 21:30
	25.03.2019	20:45 - 21:30
