

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### ANFÄNGER 4 (TIEFWASSER)

Kursnummer: 211315

---

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: Robert Jobst

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 330.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 11

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	10.05.2021	20:45 - 21:30
	17.05.2021	20:45 - 21:30
	31.05.2021	20:45 - 21:30
	07.06.2021	20:45 - 21:30
	14.06.2021	20:45 - 21:30
	21.06.2021	20:45 - 21:30
	28.06.2021	20:45 - 21:30

---